VIRGINIA SATIR

ARTA DE A FĂURI OAMENI

PSIHOLOGIA FAMILIEI

PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI

3 TREI

VIRGINIA SATIR

ARTA DE A FĂURI OAMENI

PSIHOLOGIA FAMILIEI

TRADUCERE DIN ENGLEZĂ DE
Nicoleta Dascălu

PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI
PPT
3
TREI

EDITORI
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL
Magdalena Mărculescu

REDACTOR
Simona Reghintovschi

DESIGN
Alexe Popescu

ILUSTRAŢII
Barry Ives

DIRECTOR PRODUCŢIE
Cristian Claudiu Coban

DTP
Eugenia Ursu

CORECTURĂ
Rodica Petcu
Eugenia Ursu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
SATIR, VIRGINIA
Arta de a făuri oameni / Virginia Satir ; trad.: Nicoleta Dascălu. - Bucureşti : Editura Trei, 2010
ISBN 978-973-707-420-1

I. Dascălu, Nicoleta (trad.)

159.9

ISBN 978-973-707-420-1

Titlul original: *The New Peoplemaking*
Autor: Virginia Satir

Copyright © 1988 by Science and Behavior Books, Inc.

Copyright © Editura Trei, 2010 pentru prezenta ediţie

C.P. 27-0490, Bucureşti
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

Fiicelor mele, Mary şi Ruth, şi copiilor acestora — Tina, Barry, Angela, Scott, Julie, John şi Michael — care m-au ajutat să mă creez, şi membrilor Avanta Network, care mi s-au alăturat pentru a crea noi posibilităţi în această lume.

5

CUPRINS

Prefață 9
Nota editorului 13
1 Introducere 15
2 Cum e familia voastră? 23
3 Stima de sine:
Vasul de care nu are nimeni grijă 36
4 Stima de sine:
Sursa energiei personale 48
5 Mandala personală 63
6 Comunicarea: A vorbi şi a asculta 72
7 Tipare de comunicare 106
8 Jocuri de comunicare 128
9 Regulile după care trăiți 145
10 Sisteme: deschise sau închise? 162
11 Cuplul: Arhitecții familiei 174
12 Familii speciale 194
13 Harta familiei voastre 223
14 „Cutia cu viermi“ în acțiune 237
15 Proiectul familiei 255
16 Câteva elemente esențiale
ale proiectului familiei 293

17 Ingineria familială 326
18 Familia extinsă 353
19 Ciclul vieții 366
20 Adolescența 373
21 Crearea unei perechi pozitive 389
22 Spiritualitate 399
23 Ultimii ani 407
24 Familia în societate 428
25 Pace în oameni, pace între oameni 438
26 Familia viitorului 446

Dragă cititorule 459

PREFAȚĂ

Când a fost publicată prima ediție din *Arta de a făuri oameni*, în 1972, i-am rugat pe cititori să îmi transmită ce impresie le-a făcut cartea şi ce experiențe au avut după ce au citit-o. Ca urmare, am primit sute de scrisori, fiecare conținând lucruri utile: reflecții profunde, impresii, întrebări, sugestii şi critici constructive. Oamenii îmi cereau subiecte noi, dar şi dezvoltarea şi clarificarea subiectelor deja prezentate.

Această nouă ediție a cărții este răspunsul meu pentru voi, cititorii. Voi m-ați rugat să vorbesc despre:

Adolescență
Viața la vârste înaintate: pensionarea şi tranzițiile
Pace în lume
Spiritualitate

Am adăugat capitole noi care tratează aceste subiecte.

M-ați rugat, de asemenea, să analizez mai pe larg familiile monoparentale, familiile mixte şi familiile de homosexuali; crearea unui cuplu sănătos; sexualitatea; familia viitorului. Am adăugat la capitolele existente şi ceea ce am învățat în ultimii cincisprezece ani.

Vă sunt profund recunoscătoare pentru generozitatea cu care mi-ați scris și care îmi arată că există foarte mulți oameni interesați de modul de funcționare al familiilor. Dacă vreți să știți, *Arta de a făuri oameni* a fost deja tradusă în mai multe limbi, inclusiv în japoneză, chineză, ebraică și sistemul Braille. Este în mod clar o carte foarte citită și sper să primesc cât mai multe impresii de la cititori.

Mesajul meu dintotdeauna este că există o legătură puternică între viața de familie și tipul de adulți în care se vor transforma copiii familiei respective. Din moment ce societatea este formată din indivizi, este foarte important să ajutăm la crearea unor indivizi extrem de puternici și de armonioși. Totul începe în familie. Iar cu timpul, faptul că vom fi conduși de oameni armonioși va schimba întreaga societate în care trăim.

Noua ediție a cărții este unul dintre eforturile pe care le fac pentru a ajuta la creșterea unor adulți armonioși. Pornind de la experiența bogată câștigată în urma contactului cu familii din întreaga lume, am scris această carte pentru a susține și a educa familia, pentru a sublinia rolul important pe care îl joacă și a-i da puterea pe care o merită. Știm că există metode mai bune de relaționare cu propria persoană și cu cei din jur. Mai rămâne să le și aplicăm. Și fiecare dintre noi care aplică aceste metode contribuie la crearea unei lumi mai puternice și pozitive pentru noi toți.

Fiecare dintre noi poate produce o schimbare; e nevoie de fiecare dintre noi. Schimbarea pe care o putem produce începe în momentul în care avem o înaltă stimă de sine. Una dintre speranțele mele legate de această carte este că ne va ajuta să devenim mai puternici și să ne angajăm pe calea armoniei. Experiențele și schimbările pe care le vom trăi pe acest drum ne vor ajuta să găsim moduri creative de a ne înțelege între noi, de a ne

îngriji de propria persoană dar şi de ceilalţi, de a le da copiilor noştri o bază solidă pe care să crească puternici şi completi.

Este important să ţinem minte că energia pe care o folosim pentru a lupta cu noi înşine şi cu ceilalţi duce la scăderea şi pierderea energiei pe care am putea-o folosi pentru descoperiri şi creativitate. La urma urmei, când lupta s-a terminat, oricum trebuie să ne întoarcem la masa negocierilor. Putem găsi soluţii mai simple şi mai eficiente de rezolvare a conflictului; putem chiar să beneficiem de pe urma lui în loc să îl lăsăm să ne distrugă.

Am convingerea că trăim vremuri istorice. Majoritatea cititorilor acestei cărţi vor trăi până după anul 2000. Omenirea se pregăteşte pentru trecerea într-o nouă etapă de evoluţie. Şi toţi cei care se străduiesc să devină oameni completi vor fi punţile de legătură cu această nouă etapă. Noi suntem cei care vor face tranziţia.

Văd peste tot semne ale acestei schimbări. Pentru ca planeta şi locuitorii ei să supravieţuiască, trebuie să ne dezvoltăm capacitatea de a trăi împreună în armonie. Iar pentru mine, asta înseamnă că trebuie să învăţăm să fim armonioşi, ca mai apoi să devenim pe deplin oameni.

Adeseori, trebuie să fie foarte întuneric înainte să se lumineze. Acum ne aflăm în locuri destul de întunecate. Trecutul nostru distrugător şi ameninţarea armelor nucleare, împreună cu durerea prezentului ne amintesc faptul că avem capacitatea de a ucide. Dar trebuie să ne amintim că avem şi resursele necesare pentru a iubi şi a ajuta. Speranţa se află în alegerile pe care le facem.

Trebuie să hrănim şi să creştem cât mai rapid „puii" de judecată sănătoasă şi de umanitate care se nasc acum. Trăim înconjuraţi de progres tehnic permanent şi de

capacități intelectuale de nivel foarte ridicat. Practic, ştim să cercetăm şi să analizăm aproape totul. Ceea ce ne rămâne de făcut este să creştem oameni înzestrați cu valori morale, etice şi umaniste, oameni care să folosească în mod eficient roadele acestui progres. Când vom reuşi să facem asta, vom fi capabili să ne bucurăm de planeta minunată pe care trăim şi de tot ceea ce se află pe ea.

ŞI DEJA AM PORNIT ÎNTR-ACOLO.

NOTA EDITORULUI

Pentru mine, scrierile Virginiei Satir sunt ca pâinea de casă: afânate, sănătoase, hrănitoare. Sunt pline de promisiuni, au un gust minunat, se digeră foarte bine, satisfac chiar şi cele mai exigente gusturi.

Şi atunci, de ce a fost nevoie de o ediţie nouă? Ne răspunde chiar Virginia, în prefaţa cărţii. Aş vrea să subliniez devotamentul ei pentru pacea mondială. Inspirându-se din propria viaţă spirituală, Virginia îşi asumă sarcina dificilă de a scrie despre pace şi spiritualitate.

Să lucrezi cu Virginia este o adevărată binecuvântare, pentru care sunt profund recunoscătoare. Doresc, de asemenea, să îi mulţumesc lui Ann Austin Thompson, care a revizuit cu mare atenţie manuscrisul; lui Betsy şi Ellen Stevens, care şi-au expus punctele de vedere de fiică şi, respectiv, mamă asupra noului capitol despre adolescenţă; şi doamnei Ruth Whitcomb, care a contribuit la realizarea capitolului „Ultimii ani".

June Y. Schwartz

INTRODUCERE

La cinci ani, am hotărât ca, atunci când voi fi mare, să mă fac „detectiv de părinți“, adică să fiu angajată de copii ca să le spionez părinții. Nu ştiam exact ce anume urma să spionez, dar îmi dădeam seama că în familii se întâmplă multe lucruri nebănuite. Era vorba despre mistere pe care eu nu le puteam pătrunde.

Acum, după mulți ani și după ce am lucrat cu mii de familii, încă mai cred că există multe mistere. Am învățat din munca pe care am desfășurat-o, iar învățătura aceasta mi-a deschis căi și direcții noi de cercetare. Acum îmi este clar că familia este un microcosmos al lumii. Pentru a înțelege lumea, putem studia familia: puterea, intimitatea, autonomia, încrederea și abilitățile de comunicare sunt elemente vitale care stau la baza modului în care trăim în societate. A schimba lumea înseamnă a schimba familia.

Viața unei familii seamănă cu un aisberg: majoritatea oamenilor cunosc doar o zecime din ceea ce se întâmplă — zecimea pe care o văd și o aud. Unii bănuiesc că ar putea fi mai mult decât atât, dar nu știu exact ce și nici nu știu cum să caute. Această neștiință poate așeza familia pe o pantă periculoasă. Așa cum un marinar trebuie să știe că cea mai mare parte a aisbergului este sub apă — și viața lui depinde de această informație — tot așa, soarta unei familii depinde de înțelegerea sentimentelor și a nevoilor care se află ascunse sub evenimentele de zi cu zi. (Ce se întâmplă *sub* masă?)

De asemenea, de-a lungul anilor am găsit calea către soluționarea multor mistere. Aș dori să vă împărtășesc aceste experiențe în cartea de față. În capitolele ce urmează vom cerceta partea ascunsă a aisbergului.

În această eră a extinderii cunoștințelor despre lumea noastră mică, formată din particule elementare, și lumea noastră mare a astronomiei extragalactice, învățăm lucruri noi și despre relațiile dintre oameni. Cred că peste o mie de ani, istoricii vor vorbi despre epoca noastră ca despre începutul unei noi ere în dezvoltarea omenirii, despre momentul în care oamenii au început să trăiască în armonie deplină cu propria umanitate.

Odată cu trecerea anilor, mi-am creat o imagine despre oamenii care trăiesc „ca oamenii". Este vorba despre oameni care își înțeleg, prețuiesc și dezvoltă corpurile, pe care le văd ca fiind frumoase și folositoare. Aceşti oameni sunt realişti şi oneşti cu privire la ei înşişi şi la ceilalți, sunt iubitori și îngăduitori cu propria persoană și cu cei din jur. Oamenii care își trăiesc umanitatea sunt gata să își asume riscuri, să fie creativi, să își exprime competențele, să se schimbe atunci când condițiile solicită schimbări. Ei găsesc modalități de a introduce în viața lor ceea ce este nou și diferit, păstrând în același timp acele părți vechi care sunt încă utile și aruncând ceea ce nu mai este de folos.

Dacă adunăm toate cele menționate anterior, obținem portretul unor oameni sănătoşi din punct de vedere fizic, cu o minte vioaie, oameni care simt, iubesc, se joacă, sunt autentici și creativi, eficienți și responsabili. Sunt oameni care stau pe propriile lor picioare, iubesc profund, luptă corect și eficace. Își pot accepta la fel de bine latura tandră și partea dură și pot face diferența dintre ele.

Familia este contextul în care se dezvoltă o persoană cu astfel de trăsături. Iar adulții responsabili pentru crearea unei astfel de persoane sunt *făuritorii de oameni.*

În decursul anilor în care am lucrat ca terapeut de familie am descoperit că există patru aspecte ale vieții de familie care apar în mod constant:

Sentimentele şi ideile pe care le avem despre propria persoană — pe care le numesc *stimă de sine*.

Căile pe care oamenii le folosesc pentru a-şi transmite sensuri unul altuia, pe care le numesc *comunicare*.

Regulile despre cum ar trebui să simtă şi să acționeze oamenii, reguli care mai apoi se transformă în ceea ce eu numesc *sistemul familial*.

Modul în care oamenii interacționează cu alți oameni şi cu instituțiile din exteriorul familiei, pe care îl numesc *legătura cu societatea*.

Indiferent de problema care aducea familia în cabinetul meu — o soție infidelă, un soț deprimat, o fiică delincventă sau un fiu schizofrenic —, descopeream curând că tratamentul era acelaşi. Dacă doream să uşurăm durerea familiei, trebuia găsită o soluție pentru a schimba aceşti patru factori-cheie. În toate familiile cu probleme am observat că:

Stima de sine era scăzută.
Comunicarea era indirectă, neclară şi nu tocmai sinceră.
Regulile erau rigide, inumane, imposibil de negociat sau de schimbat.
Legătura familiei cu societatea era impregnată de frică, împăciuitoare, acuzatoare.

Am avut şi bucuria de a întâlni familii cu probleme relativ mici, în special la atelierele pe care le organizam pentru dezvoltarea potențialului educațional al familiilor. În aceste familii vii, capabile de a creşte copii, vedeam în mod constant un tipar diferit:

Stima de sine este crescută.
Comunicarea este directă, clară, la obiect, sinceră.
Regulile sunt flexibile, omeneşti, adecvate şi uşor de modificat.

Legătura cu societatea este deschisă şi plină de speranţă şi se bazează pe alegere.

Toate schimbările au la bază noi lecţii pe care le învăţăm, noi cunoştinţe pe care le acumulăm şi le integrăm, o nouă conştiinţă. Oricine poate face asta.

Indiferent de locul unde a studiat medicina, orice chirurg poate opera orice fiinţă umană oriunde pe această planetă, pentru că organele interne şi cele patru membre sunt poziţionate la fel. Tot aşa eu, în activitatea desfăşurată cu diferite familii, fie ele disfuncţionale sau nu, de pe majoritatea continentelor, am învăţat că familiile din întreaga lume se confruntă cu aceleaşi probleme.

În toate familiile,

Fiecare membru al familiei are un sentiment al valorii propriei persoane, pozitiv sau negativ; întrebarea este
Ce părere are despre propria persoană?
Fiecare persoană comunică; întrebarea este
Cum comunică şi ce rezultate obţine?
Fiecare persoană respectă nişte reguli; întrebarea este
Ce reguli anume respectă şi cât de adaptate sunt aceste reguli pentru el/ea?
Fiecare persoană este conectată la societate; întrebarea este
Cum anume este conectată şi care sunt rezultatele?

Aceste adevăruri sunt valabile în toate tipurile de familii: familia *naturală*, în care bărbatul şi femeia care au conceput copilul continuă să aibă grijă de el până când acesta a devenit adult; familia *monoparentală*, în care unul dintre părinţi nu mai este prezent (a murit, a divorţat, a părăsit domiciliul) şi atunci copilul este crescut de părintele rămas alături de el; familia *mixtă*, în care copiii sunt crescuţi de părinţi vitregi, adoptivi, homosexuali sau de părinţi care i-au luat în plasament;

sau familia *instituțională*, în care un grup de adulți se ocupă de creșterea unui grup de copii, așa cum se întâmplă în instituții de îngrijire a copiilor, în anumite comunități, în familii extinse. În ziua de azi, copiii sunt crescuți după modele extrem de variate.

Fiecare dintre tipurile de familii sus-menționate își are propriile puncte slabe și puncte tari, la care ne vom întoarce mai târziu. Ideea de bază este că în toate familiile acționează aceleași forțe: *stima de sine, comunicarea, regulile* și *legăturile cu societatea.*

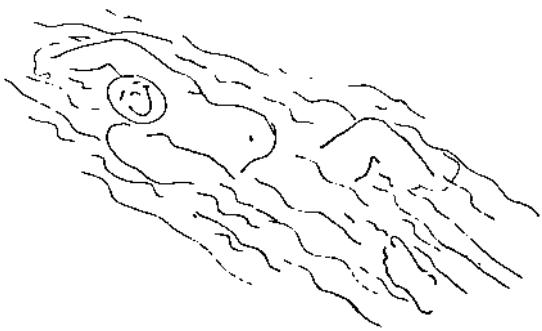
Această carte vă va ajuta să descoperiți cum anume acționează aceste elemente în familiile voastre și vă va indica anumite direcții în care vă puteți îndrepta pentru a schimba lucrurile. Luați cuvintele mele ca pe cuvintele cuiva care a acumulat experiență din împărtășirea bucuriei și a tristeții, a durerii și a mâniei, dar și a iubirii multor familii, inclusiv cea personală.

Această carte nu urmărește să arunce vina pe părinți. Oamenii fac întotdeauna ceea ce știu ei să facă mai bine. Dezvoltarea unei familii este cel mai dificil și mai complicat lucru din lumea asta. Simplul fapt că citiți aceste rânduri îmi spune că și voi sunteți interesați de propria persoană și de buna stare a familiilor voastre. Sper să descoperim modalitatea de a trăi mai bine în cadrul familiei — astfel încât, atunci când ne întâlnim, să ne vedem unii altora ochii strălucind de bucurie.

Relațiile sunt legăturile vii care unesc membrii unei familii. Explorând multiplele părți ale acestor relații, putem înțelege sistemul în care trăim, îi putem da o nouă viață și îi putem insufla bucuria lucrului în echipă.

Pe măsură ce citiți, veți descoperi ici și colo propuneri de experimente sau exerciții create pentru a vă pune la dispoziție noi experiențe și noi moduri de a înțelege ceea ce s-ar putea să vi se întâmple. Sper să le faceți pe toate de îndată ce le găsiți prezentate, chiar dacă, la început,

pot să vi se pară simple sau prosteşti. Schimbarea începe în momentul în care ştim ceva, dar ea are efectiv loc doar atunci când punem în practică acel ceva. Toate aceste experimente reprezintă paşi pozitivi, concreţi pe care familia voastră îi poate face pentru a deveni mai puţin disfuncţională şi mai favorabilă dezvoltării. Cu cât sunt mai mulţi membri ai familiei implicaţi în acest proces, cu atât mai eficiente vor fi rezultatele. Ţineţi minte: e mai uşor să înveţi să înoţi dacă intri în apă.



Dacă vă e ruşine să invitaţi alţi membri ai familiei să facă exerciţiile alături de voi, sau dacă aveţi îndoieli, familiarizaţi-vă cu ceea ce cereţi şi exprimaţi-vă dorinţa din tot sufletul, simplu şi direct. Dacă sunteţi plini de entuziasm şi optimism cu privire la ceea ce le cereţi membrilor familiei, probabil le veţi transmite şi acestora emoţia pe care o trăiţi şi, astfel, invitaţia li se va părea atractivă şi se vor simţi încurajaţi să intre în joc alături de voi. Dacă formulaţi întrebarea simplu şi direct — „Vreţi să participaţi împreună cu mine într-un experiment care, cred eu, ne va fi de folos tuturor?“ — vă creşteţi şansele să primiţi un răspuns pozitiv.

Dacă sâcâiţi oamenii sau îi bateţi la cap cu propunerea voastră, atunci tranzacţia se transformă într-o

luptă pentru putere, care, de obicei, duce la rezultate opuse celor pe care le aşteptaţi şi distruge iremediabil lucrurile. Totuşi, dacă membrii familiei voastre locuiesc încă sub acelaşi acoperiş, sunt mari şanse să încerce măcar experimentele, dacă sunt corect abordaţi. Acţionaţi cu răbdare şi fiţi încrezători că veţi reuşi.

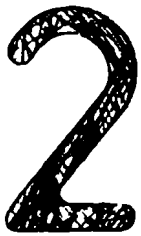
Am văzut multă durere în familii. Fiecare familie m-a emoţionat profund. Cu această carte sper să micşorez durerea în acele familii pe care probabil nu le voi întâlni niciodată. Făcând asta, sper, de asemenea, să previn transmiterea acestei dureri în familiile pe care le vor forma cei care acum sunt copii. În mod evident, există dureri ce nu pot fi evitate. După părerea mea, există două tipuri de durere: cea provocată de recunoaşterea problemelor şi cea provocată de reproşuri. Pe prima nu o putem evita, dar pe a doua, da. Ne putem direcţiona eforturile astfel încât să schimbăm ceea ce putem schimba şi să găsim soluţii creative pentru a învăţa să trăim cu ceea ce nu putem schimba.

RUGĂCIUNEA SENINĂTĂŢII

„Doamne, dă-mi seninătate să accept lucrurile pe
care nu le pot schimba,
Curaj să le schimb pe acelea pe care le pot schimba
Şi înţelepciune să le deosebesc pe unele de altele."

Reinhold Niebuhr

Simpla lectură a acestei cărţi poate avea ambele tipuri de dureri, pentru că poate readuce amintiri. Până la urmă, există momente dificile în confruntarea cu noi înşine şi asumarea responsabilităţilor. Dacă credeţi că poate exista o cale mai bună de a trăi împreună ca o familie, veţi avea şi beneficii citind această carte.



CUM E FAMILIA VOASTRĂ?

Vă simțiți bine acum în familia voastră? Se pare că, înainte să vină la mine, nimeni nu îşi pusese această întrebare în multe dintre familiile cu care am lucrat. Faptul că trăiau împreună era o realitate pe care o luau ca atare. Şi dacă nu era evidentă nicio criză familială, toți membrii familiei erau convinşi că ceilalți membri erau mulțumiți. Poate că numeroşi membri nici nu îndrăzneau să îşi pună o astfel de întrebare. Poate că mulți oameni se simțeau, pur şi simplu, „lipiți" în familia lor, la bine şi la rău, şi nu ştiau nicio cale de a schimba lucrurile.

Simțiți că trăiți alături de prieteni, oameni de care vă place şi în care aveți încredere, care vă plac şi au încredere în voi?

De obicei, răspunsurile la această întrebare erau aceleaşi, marcate de uimire: „Ca să vezi, nu m-am gândit niciodată la asta, doar oamenii ăştia sunt familia mea" — ca şi cum membrii familiei fac parte dintr-o altă specie decât restul oamenilor!

E amuzant şi interesant să faci parte din familia voastră?

Da, există într-adevăr familii ai căror membri trăiesc cu convingerea că cel mai interesant şi recompensant loc de pe lume este acasă la ei. Dar mulţi oameni trăiesc ani de zile în familii pe care le consideră ameninţătoare, împovărătoare sau plictisitoare.

Dacă puteţi răspunde „da" la aceste trei întrebări, atunci sunt convinsă că trăiţi în ceea ce eu numesc o familie *care favorizează dezvoltarea*. Dacă răspundeţi „nu" sau „nu întotdeauna", probabil trăiţi într-o familie mai mult sau mai puţin disfuncţională. Asta nu înseamnă că aveţi o familie rea, ci că membrii ei nu sunt foarte fericiţi şi nu au învăţat cum să se iubească şi să se preţuiască unii pe alţii în mod deschis.

După ce am întâlnit sute de familii, pot spune că fiecare dintre ele poate fi plasată pe o scală de la *favorizează foarte mult dezvoltarea* la *foarte disfuncţională*. Am văzut asemănări în modul de acţiune al familiilor care favorizează dezvoltarea. Şi familiile cu probleme par să aibă multe lucruri în comun, indiferent de tipul de probleme cu care se confruntă. Aş dori să fac aici un potret în cuvinte al acestor două tipuri de familii, aşa cum le-am observat. Desigur, nicio familie nu se va regăsi perfect descrisă într-unul dintre cele două portrete, dar, într-unul sau altul, veţi recunoaşte anumite părţi caracteristice familiei voastre în acţiune.

Este uşor să simţi atmosfera dintr-o familie cu probleme. De câte ori mă aflu în prezenţa unei astfel de familii, simt imediat disconfortul. Uneori e frig, de parcă toţi sunt îngheţaţi; atmosfera este extrem de politicoasă şi toată lumea este în mod vizibil plictisită. Alteori, am impresia că totul se învârte, ca un titirez; ameţesc şi nu îmi găsesc echilibrul. Sau e o atmosferă ameninţătoare, asemeni calmului dinaintea furtunii, când se poate întâmpla în orice moment să izbucnească tunetele sau fulgerele. Există şi situaţii în care în aer

plutesc secrete. Alteori sunt foarte tristă, fără să găsesc un motiv anume pentru această tristețe. Realizez că se întâmplă așa pentru că sursele sunt bine ascunse.

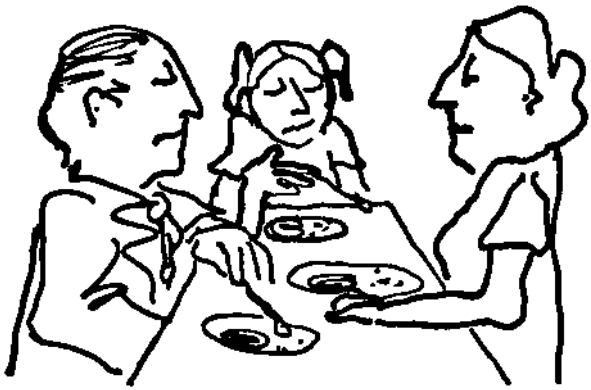
De câte ori mă găsesc într-o astfel de atmosferă tulbure, corpul meu reacționează violent. Am o senzație de greață, încep să mă doară spatele şi umerii, capul îmi zvâcneşte. La început mă întrebam dacă şi corpurile membrilor familiilor cu care lucram răspundeau ca al meu. Mai târziu, când ajungeam să îi cunosc mai bine şi când se simțeau destul de în largul lor încât să îmi povestească despre cum e viața în familia lor, aflam că şi ei aveau aceleaşi senzații. După ce am repetat această experiență de mai multe ori, am început să înțeleg de ce în familiile disfuncționale există atât de mulți oameni bolnavi. Pur şi simplu, corpul lor reacționa omeneşte la o atmosferă total inumană.

Poate reacțiile pe care le-am descris mai sus vi se par surprinzătoare. Noi toți, de fapt corpurile noastre, avem reacții fizice la indivizii din jur. Mulți nu ne dăm seama de asta: am fost învățați, încă de mici, să nu dăm atenție reacțiilor corpului nostru. Şi, după ani de practică, am ajuns să le blocăm, încât să fim total inconştienți de aceste reacții şi să nu le sesizăm decât după ore întregi, când ne doare capul, ne înțeapă un umăr sau ne apucă greața. Şi uneori nici atunci nu înțelegem de ce ni se întâmplă asta. Ca terapeut, am învățat să fiu atentă la propriile senzații şi reacții şi să recunosc semnele lor şi la alții. Din aceste semne aflu ceea ce se întâmplă în realitate. Sper ca această carte să vă ajute să învățați cum să recunoaşteți în propriul vostru corp aceste indicii utile. Prima etapă a schimbării este să recunoşti ceea ce se întâmplă.

În familiile cu probleme, corpurile şi fețele oamenilor exprimă atmosfera proastă în care trăiesc. Corpurile sunt înțepenite şi încordate sau, dimpotrivă, gârbovite.

Fețele par posace sau triste, sau sunt albe ca nişte măşti. Ochii privesc în pământ şi dincolo de oameni. Este evident că urechile nu aud. Vocile sunt ascuțite şi stridente, sau de-abia se aud.

Nu prea sunt semne că membrii familiei sunt prieteni sau se bucură unii de prezența celorlalți. Familia pare să stea împreună din datorie, iar membrii ei par că încearcă să se tolereze reciproc şi nimic mai mult. Din când în când văd câte un membru al familiei străduindu-se să mai detensioneze atmosfera, dar eforturile lui sunt ca nuca în perete. De cele mai multe ori, umorul este caustic, sarcastic, chiar marcat de cruzime. Adulții sunt atât de ocupați să îi spună copilului şi să-şi spună unul altuia ce să facă şi ce să nu facă, încât nu mai ajung să se bucure ca persoane. Adeseori sunt foarte surprinşi să afle că se *pot* bucura unul de prezența celuilat.



Am văzut familii întregi care încercau să trăiască în acest tip de atmosferă şi m-am întrebat cum reuşesc să supraviețuiască. Am descoperit că în unele familii oamenii, pur şi simplu, se evită; se implică atât de mult în muncă şi în alte activități exterioare, încât nu prea

mai au contacte reale cu restul membrilor familiei. Este foarte uşor să locuieşti în aceeaşi casă cu alţi oameni şi să nu îi vezi zile în şir.

Întâlnirea cu aceste familii este o experienţă tristă pentru mine. Văd lipsa de speranţă, neputinţa, singurătatea. Văd curajul cu care aceşti oameni încearcă să ascundă problemele — curaj care îi poate ucide prematur. Unii încă se mai agaţă de o mică speranţă, alţii încă ţipă unul sau altul, sau se ceartă, sau se plâng. Altora nu le mai pasă. Aceşti oameni îşi petrec an după an îndurând suferinţa provocată de alţii sau, în disperare de cauză, provocând ei înşişi suferinţă altora. Nu am continuat să lucrez cu aceste familii decât dacă am sperat că se pot schimba. Şi majoritatea s-au schimbat. Familia poate fi locul unde să găsim iubire, înţelegere şi sprijin, chiar şi atunci când am pierdut tot restul; este locul unde ne putem reîmprospăta forţele şi reîncărca bateriile pentru a face faţă mai bine lumii exterioare. Dar, pentru milioane de familii cu probleme, acesta rămâne doar un vis.

În societatea în care trăim, urbană şi industrială, instituţiile au fost astfel create încât să fie practice, eficiente, economice, profitabile, dar rareori să protejeze şi să servească partea umană din noi. Aproape toţi am trăit experienţa sărăciei, a discriminării, a presiunii sau a altor consecinţe negative ale instituţiilor noastre sociale total inumane. Pentru cei care provin din familii cu probleme şi care trăiesc în condiţii inumane acasă, aceste experienţe sunt şi mai greu de îndurat.

Nimeni nu alege în mod intenţionat să trăiască aşa. Familiile acceptă acest mod de viaţă, pur şi simplu, pentru că nu cunosc altul.

Puneţi cartea deoparte câteva minute şi gândiţi-vă la familii pe care le cunoaşteţi şi despre care credeţi că pot fi caracterizate drept „familii cu probleme". Familia în care aţi

crescut avea unele dintre următoarele trăsături: era uneori rece, lipsită de viață, extrem de politicoasă, plină de secrete, năucitoare? Cum este familia în care trăiți? Puteți identifica anumite semne de probleme pe care nu le-ați sesizat până acum?

Cât de diferit este să fii într-o familie care favorizează creşterea! Simt imediat viața, autenticitatea, onestitatea şi iubirea. Simt că inima şi sufletul sunt la fel de prezente ca şi capul. Oamenii îşi arată iubirea, inteligența şi respectul pentru viață.

Simt că dacă aş trăi într-o astfel de familie, cei din jur m-ar asculta şi eu aş fi interesată să îi ascult pe ei; aş fi apreciată şi i-aş aprecia şi eu pe ceilalți. Mi-aş arăta deschis afecțiunea, dar şi durerea sau dezaprobarea. Nu m-aş teme să îmi asum riscuri, pentru că toți cei din familia mea ar înțelege că anumite greşeli sunt legate de asumarea unor riscuri — iar greşelile mele sunt un semn al creşterii mele. M-aş simți „o persoană" în adevăratul sens al cuvântului — luată în considerare, prețuită, iubită, o persoană căreia i se cere în mod clar să țină cont de ceilalți, să îi prețuiască şi să îi iubească. M-aş simți liberă să răspund în glumă sau chiar râzând atunci când este cazul.

Este uşor de văzut şi de auzit vitalitatea din aceste familii. Corpurile sunt grațioase, expresia feței este relaxată. Oamenii se uită unii *la* alții, nu unii *prin* alții sau la podea; au voci bogate şi clare. Relațiile dintre ei sunt impregnate de emoție şi armonie. Copiii, chiar şi cei foarte mici, par deschişi şi prietenoşi, iar restul familiei îi tratează ca pe nişte persoane.

Casele în care trăiesc aceste familii au în general multă lumină şi culoare. Ele sunt în mod evident locuri în care oamenii *trăiesc*, deci sunt amenajate pentru confortul şi plăcerea lor, şi nu ca vitrine de prezentare pentru vecini.

Când este liniște, este o liniște plăcută, nu nemișcarea produsă de frică și precauție. Când este zgomot, se aude sunetul unor activități cu sens, nu agitația făcută cu scopul de a-i anihila pe ceilalți. Fiecare persoană pare să știe că va avea ocazia să fie auzită. Și dacă nu îi vine rândul acum, asta nu e din lipsa iubirii, ci doar din lipsa timpului.

Oamenii par să nu se simtă stânjeniți când se ating și își arată afecțiunea, indiferent de vârstă. Iubirea și afecțiunea nu se dovedesc prin dusul gunoiului, gătit, adusul banilor în casă. Oamenii arată că se iubesc și țin unul la altul atunci când vorbesc deschis și ascultă cu atenție, când sunt direcți și oneşti unul cu celălalt, când, pur și simplu, sunt împreună.

Membrii unei astfel de familii simt că au libertatea de a le spune celorlalți ce simt. Simt că pot vorbi despre

orice — dezamăgiri, frici, răni, supărări, critici, dar şi despre bucurii şi realizări. Dacă se întâmplă ca Tata să fie prost dispus dintr-un motiv oarecare, copilul îi poate spune deschis: „Tati, eşti cam morocănos în seara asta!“ Copilul nu se teme că tatăl ar putea să îl certe „Cum îndrăzneşti să vorbeşti aşa cu tatăl tău?“ Dar şi tatăl poate fi sincer: „Sigur că sunt morocănos. Am avut o zi groaznică!“

Familiile iubitoare pot face planuri. Şi dacă intervine ceva, pot ajusta imediat planul făcut mai înainte, adeseori cu mult simț al umorului. În acest fel, pot rezolva multe dintre problemele vieții fără să intre în panică.

Să presupunem, de exemplu, că un copil sparge un pahar. Într-o familie cu probleme, acest accident se poate solda cu o jumătate de oră de morală, o bătaie la fund şi poate chiar cu alungarea copilului la el în cameră, cu ochii plini de lacrimi. Într-o familie care favorizează dezvoltarea, cineva va face remarca următoare: „Ei, Jonny, ai spart paharul. Te-ai tăiat cumva? Îți

aduc un plasture, după care poți să iei mătura şi să aduni cioburile. Îți aduc alt pahar". Dacă părintele a observat că Johnny nu ținea bine paharul, îi poate spune şi „Cred că ai scăpat paharul pentru că nu îl țineai cu amândouă mâinile". Astfel, incidentul va fi folosit drept lecție (care va creşte stima de sine a copilului) şi nu drept motiv de pedeapsă, care nu face decât să pună sub semnul întrebării propria valoare. În familiile iubitoare este uşor să înțelegem mesajul că viața şi sentimentele oamenilor sunt mai importante decât orice altceva.

Aceşti părinți se văd drept lideri care îi ajută pe ceilalți să se dezvolte, şi nu drept şefi autoritari. Principala lor sarcină ca părinți este să îi învețe pe copii să fie pe deplin umani în orice situație. Ei iau în considerare imediat atât opiniile bune, cât şi ideile proaste ale copilului, țin cont de suferințele, supărările şi dezamăgirile acestuia, dar şi de bucuriile lui. Ce diferență față de părinții cu probleme, care le spun copiilor să nu se bată, dar îi pocnesc de câte ori nu le convine ceva.

Părinții sunt şi ei oameni; nu devin automat lideri în ziua în care li s-a născut primul copil. Ei învață că liderii buni sunt atenți la modul în care îşi programează activitățile: aşteaptă ocazia de a vorbi cu copilul atunci când acesta este pregătit şi chiar îi aude. Când un copil a făcut ceva greşit, tatăl sau mama se apropie fizic de el pentru a-i oferi sprijin. Această apropiere îl ajută pe copilul care a greşit să depăşească sentimentele de frică şi vină şi să profite la maximum de învățămintele pe care i le va oferi părintele.

Am văzut de curând o mamă dintr-o familie care favorizează dezvoltarea cum a reuşit să rezolve o situație dificilă într-un mod foarte abil şi uman. Când a văzut că cei doi băieți, de şase şi respectiv cinci ani, se băteau, i-a despărțit calm, l-a luat pe fiecare de mână şi s-au aşezat toți trei, mama fiind în mijloc. Ținându-i în

continuare de mână, l-a rugat pe fiecare să îi spună ce se întâmplase; l-a ascultat pe unul, apoi pe celălalt, cu mare atenție. Punând întrebări, a reușit să afle motivul conflictului: băiatul de cinci ani luase o monedă de zece cenți din dulapul băiatului de șase ani. Pe măsură ce băieții își exprimau sentimentele de supărare și nedreptățire, mama i-a ajutat să aibă din nou un dialog, să pună moneda în buzunarul proprietarului de drept și să deschidă calea spre o relaționare mai bună. În plus, băieții au asistat la o lecție minunată de rezolvare a problemelor în mod constructiv.

Părinții din astfel de familii știu despre copiii lor că nu sunt răi în mod intenționat. Dacă un copil se poartă în mod distructiv, părinții își dau seama că s-a produs o neînțelegere sau că stima de sine a scăzut periculos de mult. Ei știu că oamenii învață numai atunci când au o părere bună despre propria persoană și când simt că și ceilalți îi prețuiesc, prin urmare nu reacționează la comportamentele distructive într-un mod care i-ar putea face să se simtă devalorizați. Chiar și atunci când comportamentul poate fi schimbat prin pedepsire sau prin rușine, aceste metode produc răni care sunt greu de vindecat.

Când un copil trebuie pedepsit, așa cum se întâmplă cu toți copiii din când în când, părinții iubitori fac asta pe baza unor clarificări: îi pun întrebări, îl ascultă, îl ating, îl înțeleg, așteaptă momentul oportun, sunt conștienți de sentimentele copilului și de dorința lui naturală de a învăța și a-i mulțumi. Toate acestea ne ajută să fim profesori eficienți. Copiii învață din modelul oferit prin comportament direct.

Creșterea unei familii este probabil cel mai dificil lucru din lume. Seamănă cu procesul prin care două firme își pun laolaltă resursele pentru a crea un produs unic. Toate durerile de cap ce pot să apară pe parcursul

acestui proces sunt prezente şi atunci când doi adulţi, un bărbat şi o femeie, se reunesc pentru a creşte un copil de la naştere până la vârsta adultă. Părinţii dintr-o familie care favorizează dezvoltarea îşi dau seama că problemele apar, pur şi simplu, pentru că viaţa le aduce în cale, şi vor continua să caute soluţii creative pentru fiecare nouă problemă care apare. Pe de altă parte, familiile cu probleme îşi consumă energiile încercând în van să oprească apariţia problemelor; iar când problemele apar — şi, bineînţeles, problemele apar întotdeauna — aceşti oameni nu au resurse pentru a rezolva crizele.

Părinţii care favorizează dezvoltarea înţeleg că schimbarea este inevitabilă: copiii se schimbă rapid de la o etapă la alta, adulţii cresc şi se schimbă încontinuu, lumea din jurul nostru nu stă niciodată pe loc. Ei acceptă schimbarea ca parte a vieţii şi încearcă să o folosească în mod creativ pentru ca familiile lor să favorizeze şi mai mult dezvoltarea membrilor.

Vă puteţi gândi la o familie despre care să spuneţi că favorizează dezvoltarea măcar din când în când? Vă amintiţi un moment recent când familia voastră ar putea fi descrisă astfel? Încercaţi să vă amintiţi cum v-aţi simţit atunci. Cât de dese sunt aceste momente?

Poate că unii vor râde de portretul pe care l-am făcut familiei care favorizează dezvoltarea şi vor spune că este imposibil ca o familie să trăiască aşa. Familiile cu viaţă neîmplinită sunt atât de multe, încât este uşor să crezi că nu se poate trăi altfel. Celor care râd le voi spune că am avut norocul să cunosc îndeaproape multe familii care favorizează creşterea şi că *este posibil*. Inima omului este mereu în căutarea iubirii.

Unii vor protesta că nu au timp să îşi repare viaţa de familie. Acestora le voi spune că însăşi supravieţuirea lor poate depinde de această reparaţie. Familiile disfuncţionale produc oameni disfuncţionali, contribuind

astfel la devalorizarea sinelui, direct legată de crimă, boli mentale, alcoolism, consum de droguri, sărăcie, tineri alienați, terorism şi multe alte probleme sociale. Dacă ne dăm şansa de a face din familie locul în care să se dezvolte fiinţe cât mai umane cu putinţă, vom vedea cum asta se va reflecta în lumea exterioară, care va deveni un loc mai sigur şi mai plin de sensibilitate umană. Putem transforma familia într-un loc adevărat în care să se dezvolte oameni adevărați. Fiecare dintre noi este o descoperire, fiecare dintre noi face ca lucurile să fie altfel.

Toți cei care ocupă acum un post ce le conferă putere sau influență în lume au fost la un moment dat copii. Modul în care fiecare îşi foloseşte acum puterea sau influența depinde în mare măsură de ceea ce a învățat în familie, pe când era copil. Atunci când ajutăm familiile disfuncționale să devină familii care favorizează dezvoltarea — şi pe cele care o favorizează să devină şi mai favorizante — umanismul superior al fiecărei persoane va transpare la nivelul autorităților, al şcolilor, al sectorului afacerilor, al religiilor, şi al tuturor celorlalte instituții care contribuie la calitatea vieții noastre.

Am convingerea că orice familie cu probleme poate deveni o familie care favorizează dezvoltarea. Majoritatea lucrurilor care fac ca familiile să fie disfuncționale se învață după naştere. Dacă aceste lucruri se învață, atunci cu siguranță se şi dezvață, iar în locul lor se pot învăța lucruri noi. Întrebarea este: cum facem asta?

În primul rând, este nevoie să recunoaşteți că familia voastră *este* o familie cu probleme.

În al doilea rând, este nevoie să vă iertați pentru greşelile trecute şi să vă dați voie să vă schimbați, ştiind că lucrurile pot fi diferite.

În al treilea rând, luați decizia de a schimba lucrurile.

În al patrulea rând, acționați și faceți primul pas pentru a începe procesul schimbării.

Pe măsură ce vedeți mai clar problemele din familie, veți înțelege și că, indiferent ce s-a întâmplat în trecut, voi ați făcut tot ce puteați să faceți mai bine. Este inutil să vă simțiți vinovați sau să dați vina pe alți membri ai familiei. Sunt mari șanse ca nimeni să nu fi observat cauzele care au produs disfuncționalitățile din familie — și nu pentru că nimeni nu dorea să le vadă, ci pentru că nu știați încotro să priviți sau ați fost învățați să vedeți viața prin ochelari mentali, care vă împiedică vederea.

Citind această carte veți începe să vă scoateți ochelarii și să priviți direct lucrurile care produc bucurie sau durere în viața de familie. Primul este stima de sine.

3

STIMA DE SINE: VASUL DE CARE NU ARE NIMENI GRIJĂ

Stima de sine este un concept, o atitudine, un sentiment, o imagine şi este reprezentată prin comportament.

În copilărie, locuiam la o fermă în Wisconsin. Pe veranda din spatele casei se afla un vas uriaş din fier, care avea pereţi rotunzi minunaţi şi se sprijinea pe trei picioare. Mama făcea săpun de casă, aşa că, o parte din an, vasul era plin cu săpun. Vara, când veneau oamenii la treierat, umpleam vasul cu tocăniţă. Uneori, tata ţinea în el bălegar pentru straturile de flori ale mamei. L-am numit „vasul 3-S". Oricine dorea să îl folosească avea de răspuns la două întrebări: ce se află acum în vas şi cât de plin este vasul?

La mult timp după aceea, când oamenii îmi vorbeau despre ei şi despre cum se simţeau — plini, goi, murdari sau chiar „fisuraţi" — eu mă gândeam la vasul acela vechi. Într-o zi, cu mulţi ani în urmă, aveam în cabinet o familie ai cărei membri se străduiau din răsputeri să exprime în cuvinte ceea ce simţeau despre ei înşişi. Mi-am adus aminte de vasul negru şi le-am spus

povestea. Curând, fiecare dintre ei vorbea despre „vasul“ lui personal, care conținea sentimente de a fi valoros sau de vinovăție, ruşine sau inutilitate. Mai târziu mi-au spus cât de utilă le-a fost această metaforă.

Nu după mult timp, acest cuvânt simplu ajuta numeroase familii să îşi exprime sentimentele despre care le fusese greu să vorbească până atunci. Un tată putea spune: „Vasul meu este plin azi“, iar restul familiei înțelegea că el se simțea în formă, că era plin de energie şi bine dispus, sigur de el şi de valoarea pe care o avea. Sau un fiu putea spune: „Vasul meu e cam gol azi“. Prin asta, el le spunea tuturor că se simțea fără rost, obosit, plictisit sau rănit, nu tocmai demn de iubire. Expresia putea însemna şi că întotdeauna simțise acelaşi lucru: că nu era un copil bun, că trebuise să ia întotdeauna ceea ce i se oferea, fără să aibă dreptul să se plângă.

Cuvântul „vas“ nu are un sens anume în acest context, este chiar un nonsens. Multe dintre cuvintele utilizate de specialişti pentru a vorbi despre stima de sine sună plat şi fără viață. Dar familiile găsesc adeseori că este mai simplu să se exprime prin astfel de cuvinte

şi să îi înţeleagă şi pe ceilalţi care se exprimă la fel. Oamenii se simt brusc mai în largul lor, eliberaţi de tabuurile culturale care îi împiedică să vorbească despre propriile sentimente. O soţie care ezită în a-i spune soţului că se simte plină de defecte, deprimată sau fără nicio valoare îi poate spune deschis: „Lasă-mă, te rog, în pace, vasul meu are nişte crăpături!"

Când utilizez cuvântul „vas" în această carte, mă refer la *sentimentul propriei valori* sau *stima de sine*; pentru mine, aceste cuvinte sunt sinonime. (Dacă preferaţi un alt cuvânt, mai glumeţ, care vi se potriveşte mai bine, folosiţi-l pe acela.) După cum am spus deja, fiecare om îşi atribuie sieşi o anumită valoare, pozitivă sau negativă. La fel ca şi în cazul vasului meu vechi, întrebările sunt următoarele: cât de valoros mă simt în acest moment şi cât de mult atârnă această valoare în balanţă?

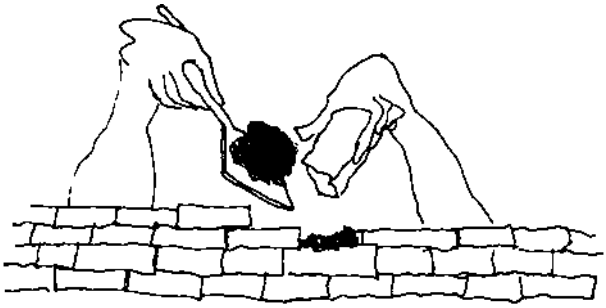
Stima de sine este capacitatea unui om de a se preţui pe sine şi de a-şi trata propria persoană cu demnitate, iubire şi realism. Persoanele iubite sunt deschise la schimbare. La fel şi corpurile noastre. După ani şi ani în care am predat copiilor, am tratat familii aparţinând tuturor claselor economice şi sociale, am întâlnit oameni de toate felurile, după atâtea experienţe profesionale şi personale, sunt convinsă că factorul care joacă cel mai important rol în ceea ce se întâmplă atât *în interiorul* fiinţelor umane, cât şi *între* acestea este stima de sine, vasul personal.

Integritatea, onestitatea, responsabilitatea, compasiunea, iubirea şi competenţa — toate emană de la persoanele care au o stimă de sine înaltă. Simţim că noi contăm, că lumea este un loc mai bun pentru că noi suntem aici. Avem încredere în competenţa noastră. Suntem capabili să le cerem ajutorul celorlalţi, dar suntem de părere că putem lua singuri decizii în ceea ce ne priveşte şi că suntem, în cele din urmă, cea mai bună

resursă de care dispunem. Dacă ne apreciem propria valoare, suntem gata să vedem şi să apreciem valoarea celorlalţi. Radiem încredere şi speranţă. Nu avem reguli care să se opună la nimic din ceea ce simţim. De asemenea, ştim că nu trebuie să acţionăm întotdeauna după cum simţim. Putem alege. Inteligenţa noastră ne coordonează acţiunile. Ne acceptăm pe deplin ca fiinţe umane.

Oamenii plini de viaţă simt aproape mereu că au vasul plin. E adevărat, toţi avem momente când ne vine să lăsăm totul baltă, când ne copleşeşte oboseala şi când lumea ne-a provocat cu prea multe dezamăgiri într-un timp mult prea scurt, când problemele vieţii par brusc mai multe decât putem noi duce. Dar oamenii plini de viaţă iau aceste sentimente temporare de a avea vasul gol exact ca pe ceea ce sunt: o criză de moment. Această criză poate foarte bine să reprezinte durerile naşterii unor noi posibilităţi pentru noi. Este probabil să nu ne simţim bine o perioadă, dar asta nu înseamnă că trebuie să ne ascundem. Ştim prea bine că putem ieşi din criză întregi.

Când stima de sine este scăzută, oamenii se aşteaptă să fie înşelaţi, călcaţi în picioare, desconsideraţi de cei din jur. Această stare deschide drumul către victimizare. Cei care se aşteaptă la ce e mai rău atrag răul şi, de obicei, suferă de pe urma lui. Pentru a se apăra, ei se ascund în spatele unui zid de neîncredere şi se afundă într-o stare îngrozitoare de singurătate şi izolare. Astfel, despărţiţi de ceilalţi oameni, devin apatici, indiferenţi faţă de ei înşişi şi faţă de cei din jur. Le este greu să vadă, să audă sau să gândească clar şi, prin urmare, au tendinţa de a-i abuza şi a-i devaloriza pe cei din jur. Oamenii care trec prin astfel de stări ridică ziduri psihologice uriaşe după care se ascund, apoi se apără negând că fac asta.



Frica este o consecință naturală a lipsei de încredere şi a izolării. Frica ne apasă şi ne orbeşte; ne împiedică să ne asumăm riscuri şi să încercăm să găsim soluții noi la problemele noastre. În schimb, ne împinge spre comportamente care ne distrug şi mai tare stima de sine. (În treacăt fie spus, frica este întotdeauna frică de ceva *viitor*. Am observat că, dacă persoana care se teme de ceva se confruntă cu acel ceva în prezent, atunci frica dispare.)

Când persoanele cu o stimă de sine scăzută au un eşec, îşi pun imediat eticheta de ratați. „Cu siguranță nu sunt bun de nimic, altfel nu mi s-ar întâmpla toate lucrurile astea îngrozitoare", îşi spun în sinea lor. După destule reacții de acest tip, sinele devine vulnerabil la droguri, alcool sau la alte refugii în fața confruntării cu realitatea.

A te simți la pământ nu e acelaşi lucru cu a avea vasul gol. Când ai vasul gol, trăieşti tot felul de sentimente neplăcute, dar te porți ca şi cum aceste sentimente nu există. Este nevoie de multă stimă de sine pentru a-ți recunoaşte acest tip de sentimente.

De asemenea, este important să reținem că şi persoanele cu o stimă de sine înaltă pot avea momente în care nu se simt în cea mai mare formă psihică. Diferența

este că nu îşi pun imediat eticheta de ratați şi nici nu pretind că aceste sentimente nu există. Şi nici nu proiectează aceste sentimente asupra altcuiva. E normal să ne simțim aşa din când în când. Este o mare diferență între a te învinovăți pentru aceste stări şi a le accepta ca pe stări ale condiției umane, cărora trebuie să le facem față. De-a lungul cărții vă voi atrage frecvent atenția asupra acestui proces prin care facem față diverselor situații.

Dacă aveți o stimă de sine scăzută şi nu admiteți acest lucru, este ca şi cum v-ați minți pe voi şi pe cei din jur. Subaprecierea propriilor sentimente duce în mod direct la subaprecierea propriei persoane, de unde scăderea şi mai dramatică a stimei de sine. Mare parte din ceea ce ni se întâmplă este rezultatul propriei noastre atitudini. Şi din moment ce este vorba despre atitudine, înseamnă că o putem schimba.

Faceți o pauză şi relaxați-vă. Închideți ochii şi simțiți starea în care sunteți acum. Cum vă percepeți? Ce s-a întâmplat sau ce se întâmplă în acest moment? Cum răspundeți la ceea ce se întâmplă? Ce simțiți în legătură cu modul în care răspundeți? Dacă vă simțiți încordați, transmiteți-vă un mesaj de iubire, relaxați-vă fizic şi conştientizați modul în care respirați. Acum deschideți ochii. Vă veți simți mai puternici.

Acest procedeu simplu vă va ajuta să vă creşteți stima de sine: în doar câteva clipe vă puteți schimba starea de spirit. Apoi, vă puteți confrunta cu orice altă experiență având mintea mai clară şi o temelie personală mai puternică.

Invitați membrii familiei să facă acest experiment alături de voi. Alegeți-vă un partener, apoi spuneți-vă unul altuia ce simțiți („Acum mă simt speriat/încordat/stânjenit/fericit/etc."). Apoi, fiecare partener îi mulțumeşte celuilalt, fără a judeca sau a comenta.

Astfel, fiecare va auzi sentimentele celuilalt şi vă veţi cunoaşte mai bine între voi. Avem nevoie de multă practică pentru a sparge tabuurile care ne interzic să vorbim despre propriile sentimente. *Exersaţi cât puteţi de mult, cu oameni în care aveţi încredere.*

Acum, vorbiţi despre lucrurile care vă fac să vă simţiţi bine şi lucrurile care vă deprimă. Este posibil să descoperiţi lucruri noi despre oameniii alături de care trăiţi de atâta vreme şi, prin urmare, să vă simţiţi mai aproape de ei, mai adevăraţi. La terminarea exerciţiului, acordaţi-vă permisiunea de a exprima ce a însemnat această experienţă pentru voi.

Un copil nou-născut nu are un trecut, nu ştie cum să se poarte cu propria persoană, nu are o scală pe care să îşi măsoare propria valoare. Prin urmare, bebeluşul trebuie să se bazeze pe experienţele pe care le are cu cei din jur, pe mesajele pe care i le transmit aceştia despre valoarea lui ca persoană. În primii cinci–şase ani de viaţă, stima de sine a copilului este aproape în exclusivitate creată de familie. După ce copilul începe şcoala, intră în joc şi alte influenţe, dar familia rămâne importantă. Forţele exterioare tind să întărească sentimentul de valoare sau lipsă de valoare pe care copilul l-a deprins acasă: copilul încrezător în forţele proprii poate trece cu bine prin multe eşecuri, în şcoală sau în relaţiile cu prietenii; copilul cu o stimă de sine scăzută poate avea numeroase succese, dar se va simţi în continuare nesigur de propria valoare. Pentru el, chiar şi o singură experienţă negativă poate avea proporţii catastrofale.

Fiecare cuvânt, expresie a feţei, gest sau acţiune a părintelui îi transmite copilului un mesaj despre propria sa valoare. Este trist că mulţi părinţi nu îşi dau seama ce mesaje transmit. O mamă poate primi buchetul adus de copilul ei de trei ani spunând: „De unde le-ai cules?", cu o voce şi un zâmbet care să spună, de fapt: „Ce drăguţ

din partea ta că mi-ai adus aceste flori! Unde cresc minunăţiile astea?“ Un astfel de mesaj întăreşte stima de sine a copilului. Sau poate spune: „Ce frumoase sunt!“, după care continuă pe un ton critic: „Le-ai rupt din grădina doamnei Randall?“, vrând să arate că cel mic a făcut o faptă rea furându-le. Mesajul de acest tip îl va face pe micuţ să creadă că e un copil rău şi lipsit de valoare.

Ce fel de stimă de sine construieşte familia voastră în copii şi ce stimă de sine întăreşte în adulţi? Puteţi afla răspunsul făcând următorul experiment.

În seara asta, când toată familia s-a strâns la cină, observaţi ce se întâmplă cu propria voastră stimă de sine atunci când vă vorbesc ceilalţi membri. Vor fi şi remarci la care nu veţi avea o reacţie anume. Totuşi, veţi fi surprinşi să descoperiţi că şi o propoziţie oarecare, gen „Dă-mi şi mie cartofii, te rog“, vă poate produce o senzaţie de valorizare sau depreciere, în funcţie de tonul vorbitorului, de expresia feţei, de momentul în care a fost spusă (v-a întrerupt în

timp ce spuneaţi ceva, nu a ţinut cont de ce spuseseţi mai înainte?), dar şi de părerea pe care o aveţi despre propria persoană. Dacă staţi bine la acest capitol, veţi vedea că aveţi la dispoziţie o gamă largă de opţiuni de răspuns. În cazul contrar, opţiunile voastre sunt limitate (vezi capitolul 6, despre comunicare).

La jumătatea cinei, schimbaţi punctul de vedere. Ascultaţi ceea ce le spuneţi voi celorlalţi. Încercaţi să vă puneţi în locul lor şi imaginaţi-vă ce aţi simţi dacă cineva v-ar vorbi aşa. De exemplu, v-aţi simţi iubiţi şi apreciaţi?

Mâine seară, explicaţi acest joc familiei şi invitaţi-i pe toţi să îl joace alături de voi. Puteţi citi întregul capitol cu voce tare înainte de a începe jocul în familie. După cină, discutaţi despre ceea ce aţi descoperit şi despre cum v-aţi simţit.

Sentimentul valorii personale se dezvoltă numai într-o atmosferă în care diferenţele individuale sunt apreciate, iubirea este arătată în mod deschis, greşelile sunt lecţii din care se poate învăţa, comunicarea este deschisă, regulile sunt flexibile, în care există modele de responsabilitate (legătura directă între promisiune şi îndeplinirea acesteia) şi exemple de onestitate — acel tip de atmosferă pe care îl găsim în familiile iubitoare. Nu este de mirare că acei copii provenind din familii care practică tot ce am descris mai sus se simt bine aşa cum sunt şi, prin urmare, sunt afectuoşi, sănătoşi din punct de vedere fizic, competenţi.

În mod contrar, copiii din familii cu probleme simt adeseori că nu sunt buni de nimic, deoarece sunt obligaţi să crească într-un mediu cu o comunicare distorsionată şi reguli rigide, în care sunt criticaţi pentru că sunt diferiţi, sunt pedepsiţi atunci când greşesc şi nu au deloc ocazia să înveţe ce înseamnă responsabilitatea. Aceşti copii sunt în pericol să dezvolte comportamente distructive faţă de ei înşişi, dar şi faţă de ceilalţi. În astfel

de cazuri, potențialul lor este blocat. Dacă ați trecut prin astfel de experiențe, sper că faceți ceva pentru a elibera această energie. Instrumentele şi instrucțiunile de bază le găsiți în cartea de față, mai ales în capitolele despre comunicare şi stimă de sine.

Aceste diferențe pot fi văzute şi la adulții din familie. Şi nu mă refer la faptul că familia afectează sentimentul de sine al membrilor adulți (deşi asta se întâmplă cu siguranță), dar vreau să spun că părinții cu o stimă de sine înaltă sunt mai înclinați să creeze familii care favorizează dezvoltarea, iar părinții care se autodevalorizează sunt predispuşi la crearea de familii disfuncționale. Sistemul se dezvoltă pornind de la arhitecții familiei: părinții.

După ani de lucru cu familii, am ajuns la concluzia că nu îi mai pot învinui pe părinți, indiferent de cât de nesăbuit şi de distructiv acționează. Dar cred că părinții au responsabilitatea de a accepta consecințele propriilor acțiuni şi de a învăța să facă lucrurile altfel. Acesta este un prim pas bun în direcția schimbării întregii situații familiale.

Din fericire, nivelul stimei de sine poate creşte, indiferent de vârstă şi de stare. Odată ce sentimentul de lipsă de valoare a fost învățat, el poate fi la fel de bine dezvățat şi înlocuit cu ceva nou. Avem şansa de a învăța de când ne naştem şi până când murim, deci nu e niciodată prea târziu. Orice moment din viață este potrivit pentru a începe să învățăm stima de sine mai înaltă.

Aş dori ca acesta să fie cel mai important mesaj din carte: *există întotdeauna speranța că viața noastră se poate schimba pentru că putem întotdeauna învăța lucruri noi.* Oamenii pot creşte şi se pot schimba atâta vreme cât trăiesc. Acest lucru devine mai greu de făcut pe măsură ce îmbătrânim şi, uneori, necesită mai mult timp. Totul depinde de cât de hotărâți suntem. Primii paşi, extrem

de importanți, sunt să știm că schimbarea este posibilă și să ne luăm angajamentul că ne vom schimba. Poate că unii dintre noi învață mai greu, dar toți putem fi educați.

Textul de mai jos conține sentimentele și ideile mele despre stima de sine[1]

Declarația mea de autoestimare

Eu sunt eu.

Nu mai există nimeni pe lumea asta exact ca mine. Mai sunt persoane care îmi seamănă în anumite aspecte, dar nimeni nu îmi seamănă în totalitate. Prin urmare, tot ceea ce emană din mine este sută la sută al meu, pentru că eu sunt cel ce face alegerile.

Posed tot ceea ce ține de mine: corpul meu, inclusiv tot ceea ce face acesta; mintea mea, inclusiv toate gândurile și ideile; ochii mei, inclusiv imaginile a tot ceea ce văd ei; sentimentele mele, oricare ar fi ele: mânie, bucurie, frustrare, iubire, dezamăgire, emoție; gura mea și toate cuvintele care ies din ea: politicoase, dulci sau aspre, corecte sau incorecte; vocea mea, sonoră sau liniștitoare; și toate acțiunile mele, atât cele îndreptate către ceilalți, cât și cele direcționate către mine însumi.

Posed fanteziile, visele, speranțele și temerile mele.

Posed toate triumfurile și succesele mele, toate eșecurile și toate greșelile.

Pentru că posed tot ceea ce ține de mine, mă pot cunoaște foarte bine. Dacă fac asta, mă pot iubi și pot avea o atitudine binevoitoare față de întreaga mea ființă. Apoi, pot face în așa fel încât să acționez în totalitate pentru binele meu.

[1] Reprodus cu permisiunea (și disponibil sub formă de afiș la) Celestial Arts. Afișul se intitulează „Eu sunt eu".

Ştiu că există anumite aspecte în mine care mă nedumeresc şi altele pe care nu le cunosc. Dar atâta vreme cât mă port cu blândeţe şi iubire cu mine, pot căuta, cu speranţă şi curaj, soluţii pentru puzzle şi modalităţi pentru a afla mai multe despre mine.

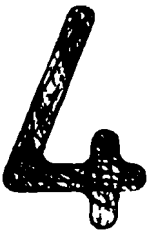
Felul în care arăt şi vorbesc, tot ceea ce spun şi fac, tot ceea ce gândesc şi simt la un moment dat, toate acestea sunt eu. Totul este autentic şi mă reprezintă pe mine, aşa cum sunt în acel moment precis.

Când, mai târziu, mă uit în urmă la cum am arătat şi cum am vorbit, la ce am spus şi am făcut, la cum am gândit şi am simţit, pot găsi elemente care să mi se pară nepotrivite. Pot da deoparte elementele nepotrivite, pot păstra ceea ce s-a dovedit adecvat şi pot inventa ceva nou pentru ceea ce am îndepărtat.

Pot să văd, să aud, să simt, să gândesc, să vorbesc şi să fac. Am instrumentele pentru a supravieţui, pentru a fi apropiat de ceilalţi, pentru a fi productiv, pentru a înţelege şi a pătrunde marea de oameni şi lucruri din exteriorul meu.

Mă posed pe mine şi, prin urmare, mă pot construi.

Eu sunt eu şi sunt OK.



STIMA DE SINE: SURSA ENERGIEI PERSONALE

Să ne imaginăm că în fiecare dintre noi se află o centrală ce are drept scop întreținerea vieții şi care este conectată la o sursă de energie universală. Fiecare centrală are un generator care produce energia necesară vieții. Combustibilul folosit de centrală este propria noastră respirație, care provine dintr-o sursă centrală de energie. Fără respirație, nu există viață.

Generatorul are mai multe valve care controlează debitul energiei fiecărei persoane, cantitatea de energie, direcțiile în care este îndreptată. Să ne imaginăm acum că ceea ce controlează valvele sunt informațiile şi sentimentele pe care le avem despre noi înşine. Limbajul corpului nostru şi activitățile pe care le desfăşurăm reflectă gândurile şi emoțiile noastre. Când ne apreciem şi ne iubim, energia noastră creşte. Când folosim această energie pozitiv şi armonios pentru a crea în interior un sistem ce funcționează fără întreruperi, ea dă naştere unei baze solide, care ne ajută să facem față în mod creativ, realist şi cu compasiune la orice ni se întâmplă.

Un alt mod de a exprima cele de mai sus este: „Când am o părere bună despre mine şi îmi place de mine, sunt mari şanse să întâmpin evenimentele vieţii de pe o poziţie de demnitate, onestitate, forţă, iubire şi realism". Aceasta este starea de stimă de sine înaltă.

Pe de altă parte, dacă părerea cuiva despre sine este depreciativă, caracterizată de limitări, dezgust sau orice altă atitudine negativă, energia devine difuză şi fragmentată. Sinele slăbeşte şi devine o victimă învinsă de viaţă: „Dacă nu mă plac, atunci mă devalorizez şi mă pedepsesc. Întâmpin viaţa de pe o poziţie de teamă şi neputinţă, creând astfel o stare în care mă simt victimizat şi acţionez în consecinţă. Mă autopedepsesc şi îi pedepsesc şi pe ceilalţi orbeşte. Sunt când tiranic, când servil. Mi se pare că ceilalţi sunt răspunzători de acţiunile mele". La nivel psihologic, o astfel de persoană simte că este total lipsită de importanţă, se teme în mod constant că va fi respinsă, nu are capacitatea de a privi oamenii şi evenimentele în perspectivă. Aceasta este starea de stimă de sine scăzută.

O persoană care nu se preţuieşte pe sine va aştepta ca ceilalţi — soţia, soţul, fiul, fiica — să aibă responsabilitatea de a-i acorda acea valoare. Urmarea este un şir nesfârşit de manipulări care, de obicei, au consecinţe negative pentru ambele părţi.

Unora, ideea că este esenţial ca oamenii să se iubească şi să se preţuiască pe ei înşişi li va părea radicală sau chiar distructivă. Pentru mulţi, iubirea de sine este egoism, este o ofensă la adresa celuilalt, un adevărat război între oameni.

Pentru a evita conflictele cu cei din jur, oamenii au fost învăţaţi să îi iubească pe ceilalţi *în loc* să se iubească pe ei înşişi. Rezultatul este autosubestimarea. Apare şi întrebarea următoare: dacă cineva nu se iubeşte pe sine, atunci de unde va şti cum să îi iubească pe ceilalţi? Avem

destule dovezi că iubirea de sine face posibilă iubirea de ceilalți; stima de sine nu este sinonimă cu egoismul.

Egoismul este o formă de superioritate în care mesajul transmis sună cam așa: „Sunt mai bun decât tine". A te iubi pe tine este un mod de a-ți declara propria valoare. Când mă declar valoros, îi pot iubi și pe ceilalți, care sunt la fel de valoroși ca mine. Când nu îmi place de mine, sentimentele mele pentru ceilalți pot fi invidia sau frica.

Putem, de asemenea, să ne temem că vom fi criticați pentru egocentrism. Am descoperit că primul pas către diminuarea fricii este recunoașterea ei în mod deschis. De pildă, puteți spune: „Mă tem că mă vei respinge dacă îți spun că îmi place de mine". Apoi verificați-vă impresia: „Așa e?" În nouăzeci și cinci la sută din cazuri, răspunsul va fi: „Nu, nu te resping; mi se pare că este foarte curajos din partea ta să spui asta". Este uimitor ce se poate întâmpla atunci când ne înfruntăm monstrul interior — Frica de Respingere — mai ales într-un mod atât de simplu.

Relațiile interumane bune și comportamentele adecvate și afectuoase izvorăsc din persoane care au un sentiment puternic al valorii proprii. Mai simplu spus, persoanele care se iubesc și se prețuiesc sunt capabile să îi iubească și să îi prețuiască pe ceilalți și să aibă o atitudine adecvată față de realitate. Un sentiment puternic de prețuire de sine este soluția pentru a deveni pe deplin uman, pentru a fi sănătos și fericit, pentru a întemeia și a menține relații satisfăcătoare, pentru a fi adecvat, eficient și responsabil.

Cineva care se iubește pe sine nu va face nimic care să rănească, să degradeze, să umilească sau să distrugă în vreun fel propria persoană sau pe alții și nici nu îi va trage la răspundere pe ceilalți pentru acțiunile sale. De exemplu, cei care se prețuiesc nu vor abuza de droguri,

alcool sau tutun şi nici nu îi vor lăsa pe alţii să abuzeze de ei fizic sau emoţional. Celor care le pasă de ei nu îşi vor distruge prin violenţă relaţiile cu ceilalţi.

Cei care nu se iubesc pot deveni uşor instrumente ale urii şi distrugerii pentru persoane lipsite de scrupule. De fapt, ei îşi lasă puterea în mâinile altora, fapt care

duce adeseori la sclavie emoțională. Un exemplu în acest sens este dorința permanentă de a evita conflictele.

Cu cât este mai puternică stima de sine, cu atât este mai uşor să găsim şi să ne menținem curajul de a ne schimba comportamentul. Cu cât ne prețuim mai mult, cu atât cerem mai puțin de la ceilalți. Cu cât cerem mai puțin de la ceilalți, cu atât căpătăm mai multă încredere. Cu cât avem mai multă încredere în noi înşine şi în ceilalți, cu atât putem iubi mai mult. Cu cât îi iubim mai mult pe ceilalți, cu atât ne temem mai puțin de ei. Cu cât construim mai mult cu ceilalți, cu atât îi cunoaştem mai bine. Cu cât îi cunoaştem mai bine, cu atât se dezvoltă mai mult legăturile şi punțile dintre noi şi ei. Astfel, comportamentul autoapreciativ va ajuta la dispariția izolării şi alienării dintre oameni, grupuri şi națiuni.

Vă invit să citiți mai jos două informații reale despre oameni:

ADEVĂRUL 1. Toți oamenii au amprente şi fiecare set de amprente este unic, aparținând unei singure persoane. EU CHIAR SUNT SINGURA PERSOANĂ DE ACEST FEL DIN ÎNTREAGA LUME. PRIN URMARE, AM DREPTUL DE A FI DIFERITĂ, ÎNTR-UN MOD SAU ALTUL, DE RESTUL OAMENILOR.

ADEVĂRUL 2. Toate ființele umane au aceleaşi elemente fizice de bază — picioare, brațe, cap etc. —, care seamănă între ele, într-o măsură mai mare sau mai mică. Prin urmare, SUNT LA FEL CA TOȚI CEILALȚI DIN ANUMITE PUNCTE DE VEDERE FIZICE, DE BAZĂ.

Cu toate acestea, din moment ce sunt, de asemenea, unică, sunt diferită de ceilalți *şi* asemănătoare cu ei în multe privințe.

Aceste perspective sunt foarte importante în dezvoltarea stimei de sine. Fiecare persoană este o descoperire. Nu există nicio cale morală pentru a impregna o

persoană în imaginea alteia. Adică nu îi putem cere unui copil să trăiască în imaginea unui părinte şi nici invers.

În momentul în care pot accepta că sunt o fiinţă unică, ce are asemănări şi deosebiri faţă de orice fiinţă umană, atunci pot înceta să mă compar cu alţii, şi astfel pot înceta să mă judec şi să mă pedepsesc.

Apoi, pot învăţa lucruri noi despre mine. Mulţi oameni acţionează de parcă ar crede că asemănarea creează iubire, iar diferenţa creează disensiuni şi dificultăţi. Dacă păstrăm această perspectivă, nu avem cum să ne simţim întregi. Ne vom simţi mereu fragmentaţi. Susţin ideea că oamenii se întâlnesc pe baza asemănărilor şi se dezvoltă pe baza diferenţelor.

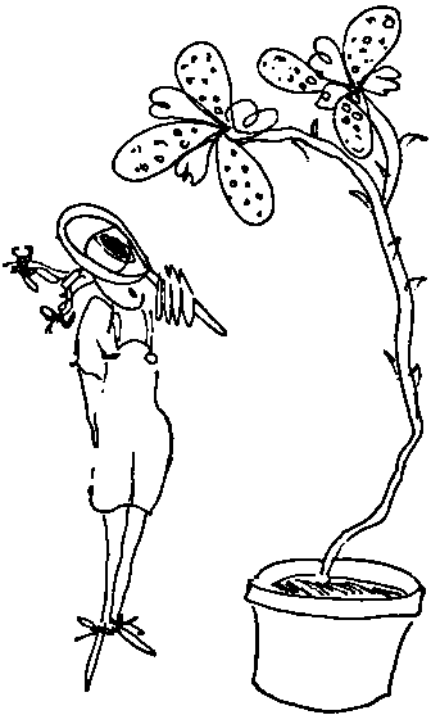
Doar respectând toate părţile din care suntem compuşi şi simţindu-ne liberi să le acceptăm putem pune bazele stimei de sine înalte. Orice altă soluţie ar însemna să deformăm natura. Mulţi dintre noi ne-am creat deja numeroase probleme pentru că nu am reuşit să înţelegem că suntem unici, ci ne-am străduit să intrăm într-un tipar, astfel încât să fim ca toţi ceilalţi.

Unele stiluri parentale se bazează pe comparaţii şi conformism. Rezultatul este aproape întotdeauna o stimă de sine scăzută. Acceptarea propriei unicităţi este un element de bază al stimei de sine. Părinţii trebuie să fie alături de copil în procesul prin care acesta descoperă cine este.

Să ne gândim la un copil ca la rezultatul contopirii a două seminţe. Aceste seminţe poartă resursele fizice ale indivizilor care au precedat acel copil. Aceste resurse includ înclinaţiile, talentele, dar şi trăsăturile fizice. Fiecare spermatozoid şi fiecare ovul sunt canale dinspre trecut către prezent. Fiecare dintre noi provine dintr-un rezervor diferit şi, indiferent de moştenirea genetică, ceea ce ne face diferiţi este poziţia pe care o luăm faţă de această moştenire şi modul în care o folosim. Venim pe

lume cu un set bine definit de caracteristici, o mulțime unică de variabile selectate din nenumăratele posibilități oferite de strămoşii noştri.

Un alt mod de a privi acest fenomen este următorul: sperma oricărui bărbat conține manifestările fizice ale tuturor strămoşilor lui, adică ale mamei, tatălui, bunicii, bunicului, ale tuturor oamenilor cu care are legături de sânge. Tot aşa, ovulul unei femei conține manifestările fizice ale predecesorilor ei. Acestea sunt resursele primare din care ne tragem toți.



Astfel, fiecare persoană devine un obiect de cercetare unic şi are nevoie să fie descoperită şi apreciată din perspectiva acelei unicități. Fiecare ființă umană seamănă

cu o sămânță de plantă fără etichetă. O plantăm și apoi așteptăm să vedem ce crește și ce plantă este. După ce a ieșit din pământ, trebuie să descoperim de ce are nevoie, cum arată, cum înflorește și așa mai departe. Dacă noi, ca adulți, încă nu am descoperit aceste lucruri despre noi înșine, atunci este momentul să începem.

Poate că cea mai mare provocare pentru părinți este să planteze încrezători semințele și apoi să aștepte să vadă ce fel de plante vor ieși din ele. Obiectivul este să nu avem idei preconcepute despre cum anume trebuie să fie un copil. Dimpotrivă, părinții trebuie să accepte faptul că planta va fi unică în felul ei. Copilul va semăna cu fiecare dintre părinți și cu toți ceilalți oameni, dar, la fel de bine, va fi diferit de toți aceștia. Acest adevăr va face din părinți descoperitori, exploratori și detectivi, și nu judecători și formari[2]. Părinții vor avea nevoie de timp, răbdare și spirit de observație pentru a descoperi ce e noua minune care a apărut pe lume.

Toate ființele umane sunt într-un proces continuu de deplasare și schimbare. Suntem complet alte persoane la cinci, șaisprezece și optzeci de ani. Diferențele acestea sunt date și de experiență: o femeie care încă nu are copii este diferită de una care este deja mamă. Având în vedere acest proces continuu de schimbare, vă sugerez să fim și într-un proces continuu de descoperire a cine suntem. *Putem numi acest proces „Programul nostru de actualizare". Împrieteniți-vă din nou cu voi înșivă și cu ceilalți membri ai familiei. Aflați care sunt ultimele schimbări și progrese care au avut loc.*

Familiile care cunosc procesul de *actualizare* găsesc că este util să îl pună în practică la fiecare câteva luni. *Cel mai bine este sâmbătă dimineață sau duminică după-amiaza. Tema de discuție este: „Ce mi s-a mai*

[2] „Formar" — lucrător calificat care confecționează forme de turnătorie; formator. (*N.t.*)

întâmplat nou în ultima vreme?" Toată lumea trebuie să aibă ocazia să își povestească experiențele, nu doar copiii. Discuția poate fi moderată, pe rând, de toți membrii familiei.

Este important să se păstreze un context de iubire necondiționată și atitudine lipsită de critică. Schimbările despre care se va vorbi pot include schimbări fizice („am crescut cinci centimetri"), noi abilități („Uite, mama, merg fără mâini [pe bicicletă]"), opinii noi, întrebări noi, glume noi.

Și nu uitați petrecerea de după. Probabil vă vor plăcea foarte tare aceste momente. Puteți încerca, de exemplu, să alegeți o temă comică sau romantică.

Acest proces le creşte tuturor participanților stima de sine. Fiecare poate fi văzut așa cum este acum, și nu așa cum era cu cinci luni sau cu doi ani în urmă. Și fiecare capătă o altă perspectivă asupra trecutului.

Am auzit adolescenți spunând: „Dar nu mai sunt un copil". Această afirmare a schimbării, susținută de trecerea timpului, este un bun memento. Dacă suntem permanent la curent cu ce li se întâmplă celorlalți, îi vom înțelege mai bine și vom avea mai multe șanse să fim conectați la ei și să trăim diferite bucurii. Uneori, ceea ce aflăm ne provoacă durere. Dar și asta face parte din viață și are nevoie de aerisire.

Am o metaforă care li s-a părut utilă multor familii. Gândiți-vă la o fântână circulară care are sute de găuri prin care țâșnește apa. Imaginați-vă că aceste mici găuri sunt simbolul creșterii noastre interioare. Pe măsură ce creştem, numărul de găuri prin care țâșnește apa creşte și el. Alte găuri au secat și se închid. Designul fântânii se schimbă în permanență. Poate fi mereu frumos; suntem ființe dinamice, aflate într-o mișcare continuă.

Fiecare dintre fântânile noastre este activă chiar și în copilărie. Rezervorul psihic din care un copil își extrage

stima de sine este rezultanta tuturor acțiunilor, reacțiilor şi interacțiunilor dintre şi între persoanele care au grjiă de acel copil.

Copilul vine pe lume ca o coală albă de hârtie, iar stima lui de sine, valoarea pe care şi-o acordă sunt un produs al modului în care îl tratează adulții. Aceştia pot să nu fie conştienți de faptul că felul în care ating un copil poate modifica stima de sine a acestuia. Copiii învață stima de sine din vocile pe care le aud, din expresiile din ochii adulților care se ocupă de ei, din tonusul musculaturii celor care îi țin în brațe, din modul în care adulții răspund la plânsul lor.

Dacă bebeluşul ar putea vorbi, el ar spune: „Sunt iubit", „Nu mă bagă nimeni în seamă; mă simt respins; mă simt singur", „Sunt cel mai important", „Nu am nicio valoare. Sunt o povară". Aceştia sunt precursorii mesajelor de valoare de sine de mai târziu.

Cei care au devenit de curând părinți vor găsi mai jos câteva idei care îi vor ajuta să dezvolte stima de sine a bebeluşilor.

1. Învățați să fiți conştienți de modul în care îi atingeți pe ceilalți. Cum v-ați simți dacă ați fi voi cei atinşi astfel? Când vă atingeți copilul, imaginați-vă ce află acesta. Cum este mângâierea voastră: apăsată, delicată, lipsită de energie, umedă, iubitoare, ezitantă, neliniştită? Spuneți-i copilului ce anume simțiți.
2. Învățați să fiți conştienți de expresiile pe care le aveți în privire. Apoi recunoaşteți-le: „Sunt mânios", „Sunt speriat", „Sunt fericit" şi aşa mai departe. Este important să îi dați dumneavoastră copilului informații directe despre voi.
3. Copiii foarte mici au tendința de a crede că toate evenimentele din jur se întâmplă din cauza lor. Aici intră atât întâmplările bune, cât şi cele rele. O parte

importantă din procesul de învățare a stimei de sine este diferențierea clară dintre acele evenimente care țin de copil și evenimentele care țin de altcineva. Când vorbiți cu copilul, fiți foarte clar cu privire la persoana la care faceți referire.

De exemplu, o mamă supărată din cauza comportamentului unuia dintre copiii ei poate spune: „Voi nu mă ascultați niciodată!" Iar acest mesaj este auzit și crezut de toți copiii ei prezenți, deși ea dorea să îl transmită doar unuia dintre ei.

4. Sprijiniți capacitatea și libertatea copilului de a comenta și a de a pune întrebări, astfel încât fiecare persoană să poată verifica ce se întâmplă. În exemplul de mai sus, copilul cu libertatea de a pune întrebări poate reacționa: „La mine te referi?"

Toate evenimentele, acțiunile, vocile, tot ce se întâmplă în jurul bebelușilor rămâne înregistrat în adâncul acestora și, la un anumit nivel, are un înțeles. Regresia hipnotică prin care adulții revin în copilărie validează aceste concluzii. Adeseori, bebelușii înregistrează aceste evenimente fără contextul care le-ar putea explica în mod corespunzător. Fără înțelegerea acestor circumstanțe, evenimentele devin baza unor concluzii ulterioare false și a comportamentului ce decurge de aici.

Le recomand părinților să le spună copiilor ce se întâmplă, indicând clar contextul și persoanele implicate. De pildă, când v-ați certat cu soțul/soția, puteți merge amândoi la patul copilului sau locul de joacă și îi puteți explica, pe rând, ce s-a întâmplat. Este extrem de important să faceți asta mai ales dacă numele copilului a apărut în cearta voastră. De exemplu:

MAMA (*luând copilul din pătuț și ținându-l în brațe drăgăstos*): Tatăl tău și cu mine tocmai ne-am

certat. Eu voiam să te duc la bunica în seara asta, iar el nu este de acord. Cum sunt iute la mânie, m-am supărat foarte tare şi l-am insultat.

TATĂL (*ţinând copilul în braţe şi privindu-l direct în ochi*): Mama ta şi cu mine tocmai am tras o ceartă foarte serioasă. Încă ne sare ţandăra când avem păreri opuse. Eu vreau să stau acasă în seara asta, iar mama ta vrea să iasă. Este important să ştii că nu tu eşti cauza acestei certi. Doar noi suntem de vină.

A fi supărat şi a descrie supărarea sunt două lucruri diferite, tonul vocii este complet altul. Am văzut copii de patru ani plângând când părinţii lor se certau. În momentul în care cearta se încheia şi părinţii începeau să îi explice copilului ce se întâmplase, în modul descris mai sus, acesta începea să zâmbească şi se ducea liniştit la culcare.

Nu doar evenimentele negative îl tulbură pe copil, ci şi cele pozitive, gen „Vine bunica azi“ sau „Tatăl tău a câştigat un milion de dolari la loterie“. Evenimentele produc reacţii emoţionale şi declanşează răspunsuri emoţionale. Vorbiţi-le copiilor şi despre asta.

Fără ajutor, copiii nu pot diferenţia *contextul de eveniment şi evenimentul de propria persoană*. Scopul este să verbalizăm şi să clarificăm lucrurile, astfel încât copilul să ştie ce se întâmplă.

Un alt mod de a ajuta copilul să capete stimă de sine este să vorbim cu el stând la nivelul lui vizual, pronunţându-i numele, atingându-l afectuos, pronunţând cu atenţie „eu“ şi „tu“. Când faceţi asta, concentraţi-vă şi fiţi pe deplin prezent pentru copil. Nu vă lăsaţi gândurile să zboare aiurea. Aceste instrucţiuni vă vor ajuta să fiţi pe deplin în contact cu copilul, să îi transmiteţi cu succes iubirea voastră.

Stima de sine se învaţă foarte bine şi prin sublinierea asemănărilor şi a diferenţelor. Discutaţi despre asta cu copilul din perspectiva descoperirii şi nu în contextul competiţiei şi al comparaţiilor (vezi „Declaraţia mea de autoestimare“, la sfârşitul capitolului anterior).

Stima de sine se învaţă şi atunci când îi oferiţi copilului multe oportunităţi prin care îi stimulaţi interesul şi, mai apoi, îl ghidaţi pe calea performanţei.

Voi, părinţii, îl învăţaţi pe copil stima de sine şi prin modul în care îl învăţaţi disciplina. Când vedeţi că este nevoie să îi întăriţi stima de sine, dar să rămâneţi şi foarte realist, eforturile pe care le veţi face vor produce curajul şi forţa de a remodela comportamentul. Un copil tratat cu respect va răspunde bine la îndrumări.

De exemplu, l-aţi rugat pe unul dintre cei trei copii să îşi ia jucăriile de pe jos. Copilul nu răspunde imediat şi se poartă de parcă nici nu v-a auzit. Având drept scop final creşterea stimei de sine, recunoaşteţi faptul că

procesul de comunicare nu a fost încheiat şi vă amintiţi că, dacă cineva este cufundat în gânduri sau implicat într-o activitate, este posibil să nu audă ce i se spune.

De asemenea, puteţi realiza că reacţia copilului poate fi un răspuns la tonul ascuţit pe care l-aţi folosit. Sau poate aţi formulat cererea într-un mod nepotrivit sau cicălitor. În plus, puteţi recunoaşte jocul de putere al copilului.

Puteţi rezolva eficient toate aceste situaţii dacă vă uitaţi direct în ochii copilului, îl atingeţi afectuos şi mai apoi, cu o voce caldă, dar fermă, îi spuneţi că este momentul să îşi strângă jucăriile. Şi, în timp ce copilul face ceea ce l-aţi rugat, arătaţi-vă entuziasmul, transformând astfel evenimentul într-o lecţie veselă.

Dacă ajutaţi copilul să îşi dezvolte stima de sine, îl ajutaţi şi să găsească modalităţi creative pentru a deveni mai bun şi a accepta consecinţele propriului comportament. Aceasta este o altă metodă de a vedea disciplina ca pe o şansă de a învăţa. Poate că cel mai distructiv efect asupra stimei de sine îl au adulţii care fac de ruşine, umilesc, alungă, sau pedepsesc copiii pentru comportamente inacceptabile.

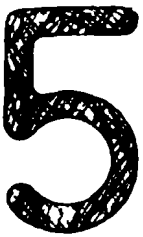
O fiinţă care este vizibil iubită şi apreciată va învăţa mai uşor noi lecţii.

Adulţii sunt iniţiatorii, profesorii şi modelele pentru stima de sine. Totuşi, nu îi putem învăţa pe alţii ceea ce nu ştim nici noi. Când oamenii înţelepţi află ceea ce nu ştiu, au început deja să înveţe. Când adulţii devin părinţi fără a şti să se preţuiască, ei au şansa de a învăţa acest lucru pe măsură ce îşi călăuzesc copiii în aceeaşi direcţie.

Mulţi dintre noi, părinţi fiind, suferim încă de stima de sine scăzută învăţată pe când eram şi noi copii. Această situaţie poate fi un obstacol atunci când ne propunem să îi învăţăm pe alţii ceea ce noi nu am fost învăţaţi niciodată. Cu toate acestea, partea frumoasă

este că stima de sine poate fi remodelată la orice vârstă. Oricine descoperă că stă prost la acest capitol, doreşte să recunoască asta *şi* doreşte să se schimbe poate ajunge la un nivel crescut de stimă de sine. Sigur, este un proces care necesită timp, răbdare şi curajul de a-ţi asuma riscuri noi. Investind în aceste eforturi înseamnă că putem descătuşa resurse vaste, neutilizate, prin dezvoltarea unor sentimente de prețuire față de propria persoană.

Adeseori mă întreb cum ar fi dacă mâine dimineață ne-am trezi toți cu o stimă de sine înaltă. Cred că lumea s-ar schimba total. Oamenii ar fi capabili să se poarte cu ei înşişi, dar şi cu ceilalți, cu iubire, amabilitate, autenticitate.



MANDALA PERSONALĂ

Acest capitol intenționează să vă stârnească şi mai mult interesul față de propria persoană şi, prin exemplul vostru, să îi provoace şi pe cei din jur, în special pe membrii familiei, cu privire la ce înseamnă să fii o ființă umană şi ce înseamnă să fii viu.

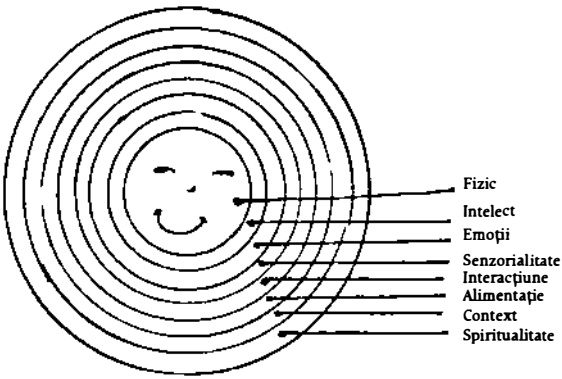
Aş vrea să vă fac curioşi să aflați mai multe despre cum funcționează diferitele părți din care sunteți creați şi să descoperiți ce comori sunteți. Oamenii sunt alcătuiți într-un mod absolut minunat.

Pentru început, imaginați-vă că priviți prin ochelari care au opt perechi de lentile. Fiecare pereche de lentile reflectă o parte esențială a ființei voastre:

Corpul	— partea fizică
Gândurile	— partea intelectuală
Sentimentele	— partea emoțională
Simțurile	— părțile senzoriale: ochii, urechile, pielea, limba, nasul
Relațiile	— partea interacțională
Contextul	— spațiul vostru, timpul, aerul, culoarea, sunetul, temperatura

Alimentația — alimentele lichide și solide
pe care le ingerați
Sufletul — partea voastră spirituală

Prin primele lentile, veți vedea corpul fizic, cu toate părțile și sistemele acestuia.



Dacă nu ați văzut niciodată cum arată corpul uman pe dinăuntru, și mulți dintre noi nu au văzut, căutați o carte de anatomie bună, în care veți vedea imagini ale oaselor, mușchilor, organelor interne și ale diferitelor sisteme (respirator, circulator etc.). Veți fi copleșit de uimire văzând cât de minunată este alcătuirea corpului vostru și ce resurse extraordinare ascunde. E și mai bine dacă găsiți o înregistrare video cu interiorul corpului uman.

Aplicați la propriul corp tot ceea ce ați aflat. Sunteți proprietarul acestui corp, veniți în întâmpinarea nevoilor lui? Îl ascultați? Corpul este cel care vă spune când sunteți obosit, când vă este foame, când sunteți stresat, și tot corpul vă atrage atenția asupra părților care au nevoie de îngrijire specială.

A doua pereche de lentile vă arată intelectul, partea cognitivă a creierului vostru. Aceste lentile vă pun în contact cu informațiile pe care le acumulați, gândurile pe care le aveți și semnificația pe care le-o dați. De la această parte cognitivă și rațională puteți primi răspunsuri la întrebări de genul: „Ce înțeleg? Cum învăț lucruri noi? Cum analizez situații și cum rezolv probleme?"

Suntem de-abia la începutul procesului prin care învățăm despre lucrurile extraordinare pe care creierele și mințile noastre le pot înfăptui. Am introdus în bibliografie câteva cărți interesante pe această temă și pe alte teme conexe.

Al treilea rând de lentile este cel al emoțiilor noastre, al sentimentelor. Cât de liberi sunteți pentru a le recunoaște și accepta? Ce bariere vă puneți în fața sentimentelor? Cum vi le exprimați? Puteți avea o atitudine favorabilă față de toate sentimentele pe care le trăiți, știind că ceea ce contează este modul în care le tratați? Toate sentimentele sunt omenești. Ele aduc substanță, culoare și sensibilitate vieții. Fără sentimente am fi roboți. Sentimentele sunt cele care vă arată ce temperatură aveți în acest moment. Iar sentimentele voastre *despre* aceste sentimente indică unde se situează stima de sine în raport cu sentimentele.

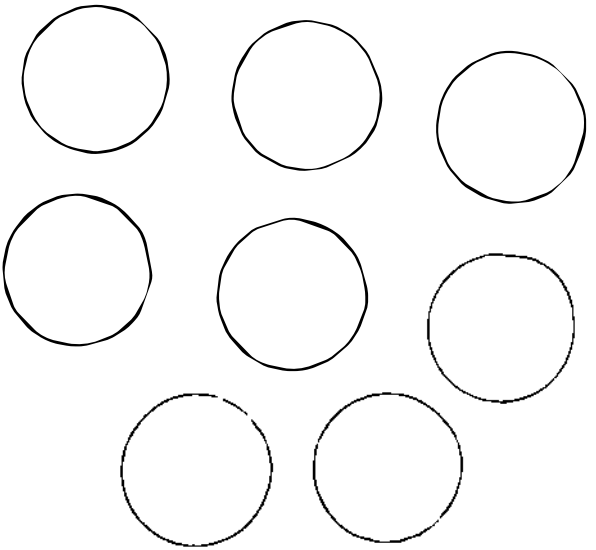
A patra pereche de lentile vă spune cum stați cu senzorialitatea. Care este starea fizică a organelor voastre de simț? Cât de tare vă dați voie să priviți, să auziți, să atingeți, să gustați, să mirosiți? Ce restricții puneți asupra acestor minunate părți ale propriei voastre persoane? Puteți renunța la aceste restricții? În copilărie, mulți am fost învățați că avem voie să ne vedem, să atingem sau să ascultăm numai anumite lucruri. Rezultatul a fost, adeseori, limitarea modului în care ne folosim simțurile. Recunoașterea, prețuirea, folosirea la maxim și fără restricții a simțurilor constituie principalul nostru mod

de a interacționa cu lumea exterioară şi de a ne stimula în interior. Avem nevoie de multă hrană senzorială pentru a trezi interesul pentru simțurile noastre. În schimb, acesta scaldă sinele interior.

Al cincilea rând de lentile indică modul în care interacționați cu oamenii din lumea *voastră*. Interacțiunile modelează natura relațiilor. Cum evaluați calitatea diverselor relații pe care le aveți? Cum vă folosiți puterea? Renunțați la ea şi deveniți victime? O folosiți pentru a deveni dictatori? O folosiți pentru a dezvolta armonia voastră internă şi armonia cu ceilalți, devenind astfel un lider care îi ajută pe ceilalți să se dezvolte? Cu alte cuvinte, vă folosiți puterea pentru a ajuta la creşterea personală ori a celor din jur, sau o folosiți ca instrument de amenințare? Faceți echipă cu membrii familiei sau cu alții pentru a face lucruri împreună? Vă distrați, faceți glume, folosiți în general umorul pentru a face viața voastră şi a celor din jur mai uşoară şi mai fericită? Țineți minte că umorul şi iubirea sunt două forțe vindecătoare foarte puternice.

A şasea pereche de lentile are legătură cu alimentația. Ce fel de mâncare şi băutură introduceți în organism? Înțelegeți că aveți nevoie de o alimentație de bună calitate? Cercetările recente arată că există o legătură între ceea ce mâncăm şi bem şi modul în care simțim şi acționăm.

A şaptea pereche de lentile este legată de context. Se referă la ceea ce se vede şi se aude, la tipul de obiecte, la temperatură, lumină, culoare, la calitatea aerului şi la spațiul în care locuiți şi lucrați. Fiecare dintre aceşti factori are un efect important asupra vieții voastre. De pildă, tipul şi cantitatea de lumină influențează în mod dramatic sănătatea. De asemenea, începem să ne dăm seama că există o legătură între culoare, sunet şi muzică şi ceea ce se întâmplă în corpul uman.



Ultima pereche de lentile are legătură cu relația spirituală şi reprezintă relația pe care o aveți cu forța vieții. Cum vă vedeți viața? O tratați cu respect? Vă folosiți legătura spirituală în viața de zi cu zi?

Fiecare dintre aceste opt părți îndeplineşte o sarcină diferită şi poate fi înțeleasă separat de celelalte. Cu toate acestea, în contextul unei persoane, nicio parte dintre cele descrise nu poate funcționa de una singură. Toate părțile interacționează în permanență. Altfel spus, dacă o parte pățeşte ceva, acest lucru le influențează pe toate celelalte.

Imaginea de mai sus reprezintă cele opt părți sub formă de discuri separate. Toate cele opt discuri se unesc în centru, iar centrul este reprezentat de Sine, adică de VOI ÎNŞIVĂ.

Imaginați-vă că fiecare disc are o culoare diferită. Puteți chiar face discurile. Tăiați, pur şi simplu, opt discuri din hârtie colorată, de aceeaşi dimensiune.

Puneți fotografia voastră în mijloc, pe un al nouălea disc. Puteți numi acest aranjament Mandala Personală. Gândiți-vă fără să vă grăbiți la ceea ce știți și la cum folosiți diferitele părți din care sunteți formați. De exemplu, probabil ați descoperit deja ce se întâmplă dacă mâncați ceva la care sunteți alergici, dacă vă critică cineva, dacă sunteți mânios și nu vă puteți exprima mânia. Aceste efecte negative sunt manifestările comportamentului părților care vă formează.

Până acum patruzeci de ani, faptul că părțile din care suntem formați interacționează era un concept complet necunoscut, în special pentru medicina occidentală. Apoi medicii au început să înțeleagă că interacțiunile dizarmonice dintre minte, emoții și corp erau unul dintre factorii care jucau un rol major în apariția ulcerelor. Astfel a apărut o nouă specialitate, numită medicina psihosomatică. În baza aceloraşi raționamente logice care au condus la această descoperire, putem afirma că este la fel de posibil ca interacțiunile armonioase dintre aceste trei părți să conducă la sănătate.

Acesta a fost un început foarte promițător. Acum aflăm că toate cele opt părți se influențează între ele. Trebuie să aflăm cât putem de multe despre acest proces, iar acum suntem în faza în care abia apare tehnologia ce ne poate ajuta în acest sens. De exemplu, acum putem monitoriza efectul gândurilor negative asupra reacțiilor chimice care au loc în organism.

Încercați să aflați cât puteți de multe. Articolele despre tehnologia modernă par desprinse din romane SF. Descoperiri la fel de extraordinare sunt pe cale să se întâmple și în știință, în special în fizică.

O lume de informații complet nouă se deschide. Astăzi auzim foarte multe lucruri despre stres și despre efectele lui negative asupra corpului, minții și emoțiilor. Acum, că știți despre existența acestor interacțiuni,

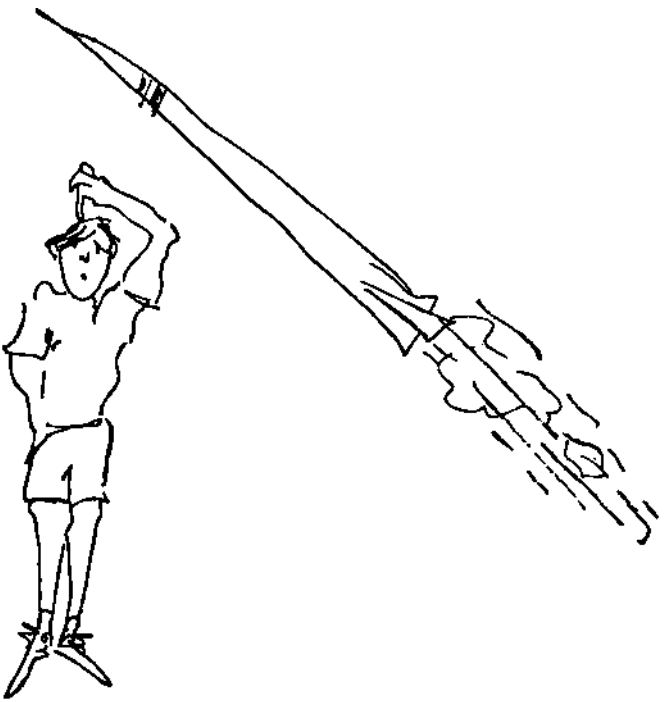
puteți învăța cum să vă observați propriul corp şi ce anume vi se întâmplă. Veți începe să vedeți multe lucruri pe care nu le sesizaserăți până acum.

Pe măsură ce aflăm mai multe despre propria noastră persoană, îmbunătățirea şi întreținerea stării de sănătate devin esențiale. Pentru a crea cel mai bun scenariu posibil pentru o sănătate şi o stare de bine totale, trebuie:

1. Să îi acordăm corpului îngrijire, atenție, exercițiu şi iubire.
2. Să ne dezvoltăm intelectul învățând cum anume se învață şi înconjurându-ne cu idei, cărți şi activități stimulatoare, cu experiențe din care să putem învăța, cu oportunități de a intra în dialog cu alții.
3. Să ne dăm voie să ne împrietenim atât de tare cu sentimentele noastre, încât acestea să acționeze pentru noi şi nu împotriva noastră.
4. Să ne dezvoltăm simțurile, să învățăm cum să le îngrijim, să le percepem şi să le folosim ca pe nişte căi vitale pentru a aduce lucrurile în interiorul nostru.
5. Să dezvoltăm modalități armonioase de a rezolva problemele şi conflictele care să promoveze dezvoltarea; să construim relații congruente şi sănătoase.
6. Să învățăm care sunt nevoile noastre nutriționale şi să le satisfacem; amintiți-vă: corpul fiecărei persoane este unic. Căpşunile îi pot provoca urticarie unei persoane, în timp ce pentru alta sunt un deliciu.
7. Amenajați locul în care trăiți şi lucrați cu imagini, sunete, temperatură, lumină, culoare, calitatea aerului şi spațiu care să sprijine cât mai mult viața.
8. Implicați-vă în tot ceea ce înseamnă „a fi viu", a fi o parte din univers, a vă manifesta pe deplin şi a şti că există o forță a vieții în exteriorul nostru.

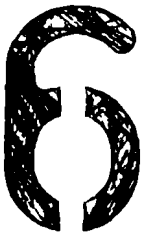
Cu cât dăm mai multă atenție sănătății noastre totale, cu atât ajungem mai repede să trăim o viață mai veselă, mai responsabilă şi mai eficientă. Poate că o recompensă şi mai mare va fi să dezvoltăm o legătură şi mai strânsă între noi înşine şi planeta pe care trăim. Suntem acum sub amenințarea armelor nucleare, care pot aduce sfârşitul existenței noastre pe planetă aşa cum o cunoaştem astăzi.

Nu cu mult timp în urmă am văzut într-o emisiune la televizor imaginea unei arme nucleare şi, după câteva minute, imagini de la lansarea unei navete spațiale.



Cele două erau aproape identice ca formă, dar scopurile lor erau complet diferite. Una era făcută pentru a distruge, cealaltă pentru a descoperi.

Ca ființe umane, suntem binecuvântați cu daruri extraordinare. Rămâne la latitudinea noastră să alegem cum vom folosi aceste resurse. Eu cred că avem energia, inteligența, informațiile, voința, iubirea şi tehnologia necesare pentru a face acele alegeri care vor continua procesul nostru evolutiv. Ființele umane au o natură superioară. Cunoscându-ne şi apreciindu-ne pe deplin, putem atinge această natură superioară.



COMUNICAREA: A VORBI ŞI A ASCULTA

Eu văd comunicarea ca pe o umbrelă uriaşă care acoperă şi influenţează tot ceea ce se întâmplă între fiinţele umane. Odată ce o fiinţă umană s-a născut pe această planetă, *comunicarea este cel mai important şi cel mai puternic factor determinant pentru tipurile de relaţii pe care le va stabili cu ceilalţi şi pentru ce i se va întâmpla în lume.* Cum reuşim să supravieţuim, cum ne dezvoltăm intimitatea, cât de productivi suntem, ce drum urmăm în viaţă, cum ne conectăm la propria noastră divinitate — toate acestea depind în mare măsură de abilităţile noastre de comunicare.

Comunicarea are faţete multiple. Printre altele, este un instrument de măsură cu ajutorul căruia două persoane îşi estimează reciproc valoarea proprie. De asemenea, este instrumentul cu care putem schimba nivelul „lichidului" din vas. Comunicarea acoperă întreaga gamă de moduri în care oamenii transmit informaţia în cele două sensuri: comunicarea include informaţiile date şi primite, modalităţile în care sunt folosite aceste informaţii, dar şi ce anume fac oamenii cu ceea ce extrag din ele.

Tot ce înseamnă comunicare se învață. Bebeluşul se naşte doar cu materia brută — fără nicio concepție despre sine, nicio experiență de interacțiune cu ceilalți, nicio experiență de relaționare cu lumea. Bebeluşii învață toate aceste lucruri prin comunicarea cu persoanele care se ocupă de ei din momentul în care s-au născut.

Când am împlinit cinci ani, probabil avem deja în spate un miliard de experiențe de comunicare. Până la această vârstă ne-am făcut deja o idee despre cum anume ne vedem pe noi înşine, despre ce putem aştepta de la ceilalți, despre ceea ce ni se pare posibil şi imposibil în această lume. Cu excepția cazurilor în care o experiență puternică ne schimbă concluziile, aceste idei devin baza vieții noastre ulterioare.

Odată ce am înțeles că tot ce înseamnă comunicare se învață, putem decide să facem schimbări în acest domeniu, dacă vrem asta. În primul rând, doresc să recapitulez elementele comunicării. Toți aducem

aceleaşi elemente în procesul de comunicare, indiferent de momentul în care are loc acesta.

Ne aducem *corpurile* — care se mişcă, au formă şi structură.

Ne aducem *valorile* — acele concepte care reprezintă modul personal în care fiecare încearcă să supravieţuiască şi să aibă o viaţă „bună" (tot ce se cuvine şi trebuie să facem noi şi ceilalţi).

Ne aducem *aşteptările* pe care le avem de la momentul prezent, bazate pe experienţele trecute.

Ne aducem *organele de simţ* — ochii, urechile, nasul, gura, pielea, care ne permit să vedem, să auzim, să mirosim, să gustăm, să atingem şi să fim atinşi.

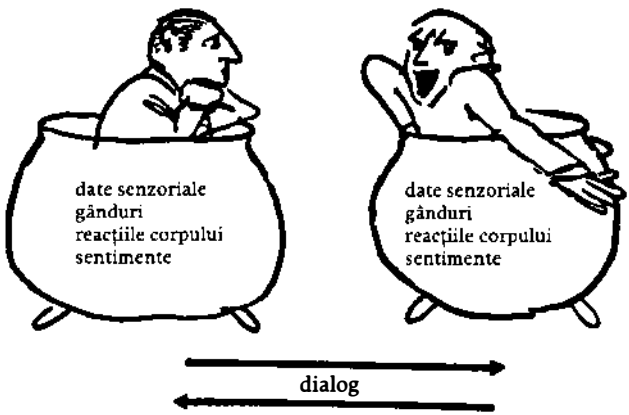
Ne aducem *capacitatea de a vorbi* — cuvintele şi vocea.

Ne aducem *creierul* — depozitul în care ne ţinem cunoştinţele, inclusiv ce am învăţat din experienţele trecute, ce am citit şi ce am fost învăţaţi, ce s-a înregistrat în cele două emisfere ale creierului nostru. Răspundem la comunicare asemeni unui aparat de filmat echipat cu sunet. Creierul înregistrează imagini şi sunete în prezent, între voi şi mine.

Iată cum funcţionează. Sunteţi faţă în faţă cu mine. Simţurile voastre înregistrează cum arăt, ce voce am, cum miros şi, dacă se întâmplă să mă atingeţi, înregistrează şi felul în care mă simţiţi. Apoi, creierul vostru produce informaţii despre ce anume înseamnă asta, pornind de la experienţele voastre trecute, în special de la experienţele cu părinţii şi alte figuri ale autorităţii, de la ce aţi învăţat din cărţi, de la capacitatea de a folosi aceste informaţii pentru a explica mesajul primit de la simţuri. În funcţie de ce informaţii trimite creierul, aveţi o stare bună sau vă simţiţi tensionaţi, corpul vă este relaxat sau încordat.

Între timp, şi eu trec printr-un proces asemănător. Şi eu văd, aud, simt ceva, gândesc ceva, am un trecut, am

valori şi aşteptări; corpul meu face şi el ceva. Nu aveţi de unde să ştiţi ce îmi spun simţurile, ce sentimente am, care este trecutul meu, care sunt valorile mele, sau ce anume face corpul meu. Nu puteţi decât să ghiciţi şi să vă imaginaţi, aşa cum fac şi eu referitor la voi. Dacă aceste bănuieli şi fantezii nu sunt verificate, ele devin „realitatea" şi astfel pot adeseori să ducă la erori în comunicare şi la capcane.



Această imagine reprezintă comunicarea între două persoane.

Pentru a ilustra mesajul senzorial, modul în care îl interpretează creierul şi sentimentele ce decurg de aici, plus sentimentele *despre* sentimente, să ne imaginăm situaţia următoare. Eu sunt în prezenţa voastră, care sunteţi interlocutorul meu şi sunteţi bărbat. Eu gândesc: „Aveţi ochii foarte îndepărtaţi unul de celălalt, trebuie să aveţi o gândire profundă"; sau: „Aveţi părul lung, trebuie să fiţi hippiot". Pentru a trage o concluzie din ceea ce văd, pe baza experienţelor mele anterioare şi a cunoştinţelor, ceea ce îmi spun mă influenţează şi astfel

am anumite sentimente atât cu privire la mine, cât şi cu privire la interlocutorul meu chiar înainte să se fi rostit vreun cuvânt.

De exemplu, dacă îmi spun că sunteţi hippiot, iar mie îmi e teamă de hippioţi, atunci este posibil să îmi fie teamă şi chiar să simt furie. Pot să mă ridic şi să părăsesc această situaţie înspăimântătoare, sau pot să vă iau la bătaie. Sau poate îmi spun că păreţi a fi student. Din moment ce admir oamenii deştepţi şi simt că sunteţi ca mine, poate îmi doresc să încep o conversaţie. Pe de altă parte, dacă eu cred despre mine că sunt proastă, faptul că sunteţi student mă poate face să mă simt ruşinată, prin urmare voi apleca imediat capul şi mă voi simţi umilită. Cu alte cuvinte, vă creez în funcţie de cum vă interpretez. Puteţi, foarte bine, să nu ştiţi nimic despre modul în care vă percep. Şi puteţi să nu înţelegeţi nimic din modul în care răspund.

În acelaşi timp, şi voi mă luaţi în interiorul vostru şi încercaţi să-mi daţi un sens. Poate că îmi mirosiţi parfumul şi decideţi că sunt cântăreaţă într-un bar de noapte, lucru care vă deranjează; aşa că îmi întoarceţi spatele. Sau parfumul meu vă face să decideţi că sunt o fată OK şi atunci veţi încerca să intraţi în contact cu mine. Repet, toate acestea au loc într-o fracţiune de secundă, înainte ca vreunul dintre noi să scoată un cuvânt.

Cu cine am plăcerea, cu tine sau cu imaginea pe care mi-am făcut-o eu despre tine?

Am creat o serie de jocuri sau exerciţii care ajută la aprofundarea conştientizării şi aprecierii comunicării. La fel ca şi restul acestui capitol, aceste jocuri pun accentul pe privire, ascultare, acordarea atenţiei, înţelegere, găsirea sensului.

Cel mai bine este să faceţi aceste jocuri cu un partener. Alegeţi unul dintre membrii familiei. Dacă participaţi toţi,

atunci toți veți învăța și veți crește. Dacă nu dorește nimeni să vi se alăture, atunci încercați singuri, imaginându-vă cele de mai jos.

Stați în fața partenerului, la o distanță potrivită încât să îl puteți atinge. Poate că nu ați mai făcut niciodată ce vă cer să faceți acum; poate o să vi se pară o prostie sau o să vă deranjeze. Totuși, încercați și vedeți ce se întâmplă. Din câte știu eu, nimeni nu a pățit nimic făcând acest joc.

Acum imaginați-vă că sunteți două persoane, că fiecare are un aparat foto și că vă fotografiați reciproc. Așa se întâmplă când doi oameni stau față în față. Poate mai sunt și alte persoane prezente, dar numai două se pot privi ochi în ochi într-un moment dat.

Pentru a vedea ce anume ați fotografiat, trebuie să procesați fotografia. Ființele umane își procesează fotografiile în creier, care le interpretează; de la această interpretare pornește acțiunea.

Acum, începeți exercițiul. *Așezați-vă confortabil pe scaun și priviți persoana din față. Uitați ce v-au spus acasă mama și tata, că e urât să te holbezi la oameni. Acordați-vă luxul de a o privi îndelung, în profunzime. Nu vorbiți în timp ce faceți asta. Observați fiecare parte mobilă a feței. Observați ce fac ochii, pleoapele, sprâncenele, nările, mușchii feței și ai gâtului, remarcați modul în care pielea își schimbă culoarea. Se face roz, roșie, albă, albastră? Observați corpul, dimensiunea și forma lui, hainele cu care este îmbrăcat. Și priviți la modul în care corpul se mișcă — ce fac picioarele și brațele, care este poziția spatelui.*

Faceți asta timp de un minut și apoi închideți ochii. Încercați să vedeți cât de precis puteți readuce în minte fața și corpul persoanei la care v-ați uitat. Dacă v-a scăpat ceva, deschideți ochii și observați detaliile peste care ați trecut.

Acesta este procesul de fotografiere. Creierul nostru poate developa fotografia în felul următor: „Părul lui este prea lung. Ar trebui să stea drept. Seamănă leit cu mama lui"; sau: „Îmi plac ochii ei. Îmi plac mâinile ei. Nu-mi place culoarea rochiei. Nu-mi place cum se încruntă". Sau vă puteți întreba: „Oare se încruntă tot timpul? De ce nu se uită mai mult la mine? De ce își iroseşte viața?" Vă puteți compara cu ea. „Nu o să fiu niciodată la fel de deșteaptă ca ea." Vă puteți aminti răni mai vechi: „A avut o aventură la un moment dat. Cum să mai am încredere în el?"

Aceasta este o parte din dialogul vostru intern. Vă dați seama că în capul vostru au loc tot timpul dialoguri de acest tip? Iar când simțurile voastre sunt concentrate pe ceva anume, acest dialog intern este și mai accentuat.

Pe măsură ce deveniți conștienți de propriile gânduri, observați și că unele dintre ele vă creează o stare neplăcută. Observați, de asemenea, cum corpul vostru reacționează: simțiți cum înțepeniți, aveți fluturi în stomac, vă transpiră mâinile, vă tremură genunchii, inima vă

bate mai repede. Ameţiţi sau vă înroşiţi. Dacă, pe de altă parte, aveţi gânduri care vă fac să vă simţiţi bine, corpul vi se relaxează. Gândurile şi reacţiile corpului se influenţează reciproc.

Bun. Putem continua exerciţiul. V-aţi privit cu atenţie partenerul. Vă aminteşte de cineva? Aproape toată lumea ne aminteşte de cineva: de unul dintre părinţi, de un fost iubit/o fostă iubită, de o stea de cinema, de un personaj dintr-o poveste sau un roman. Dacă descoperiţi o asemănare, încercaţi să conştientizaţi ce anume simţiţi pentru cealaltă persoană. Sunt mari şanse ca, dacă asemănarea este puternică, să amestecaţi uneori cele două persoane şi să reacţionaţi mai degrabă la cealaltă persoană, şi nu la cea prezentă. În acest caz, partenerul nu va pricepe nimic şi se va simţi prost.

După circa un minut, deschideţi ochii şi povestiţi-i partenerului ce aţi aflat. Dacă aţi identificat o altă persoană în timp ce stăteaţi cu ochii închişi, spuneţi-i partenerului cine era, prin ce îi seamănă şi ce simţiţi în legătură cu această asemănare. Evident, şi partenerul va face acelaşi lucru.

Când acest lucru se petrece în afara contextului creat de exerciţiu, comunicarea se desfăşoară cu umbre din trecut, nu cu oameni reali. Am cunoscut oameni care trăiau împreună de treizeci de ani şi se comportau unul cu celălalt ca şi cum erau alţii, fapt care le producea o dezamăgire continuă. „Nu sunt tatăl tău!" explodează, în cele din urmă, soţul furios.

După cum am precizat, reacţiile pe care le aveţi faţă de o persoană se petrec aproape instantaneu. Cuvintele pe care le rostiţi depind de câtă libertate există în relaţia cu partenerul vostru, de cât de siguri sunteţi de voi, de cât de conştient vă exprimaţi. Spuneţi atât cât se poate spune. Nu vă forţaţi şi nu îl forţaţi nici pe partener.

Deci v-aţi uitat la partener şi aţi devenit conştient de ce se petrece în interiorul vostru. *Acum, închideţi ochii*

un minut. Gândiți-vă la ce simțeați și gândeați în timp ce priveați: simțurile voastre și sentimentele legate de gândurile și sentimentele pe care le aveați. Imaginați-vă că îi spuneți partenerului tot ce puteți despre activitatea voastră internă. Această posibilitate vă face să vă cutremurați de frică? Sunteți nerăbdători? Îndrăzniți să faceți așa ceva? Puneți în cuvinte tot ce doriți și/sau puteți spune cu privire la activitatea din spațiul intern, vorbind încet și împărtășind ceea ce s-a întâmplat în interiorul vostru.

Cât din activitatea din spațiul interior ați dorit să împărtășiți cu partenerul vostru? Răspunsul la această întrebare vă poate da o idee destul de clară cu privire la cât de liberi sunteți în relația cu partenerul. Dacă v-ați cutremurat la gândul că va trebui să vorbiți despre ce ați simțit, probabil nu ați dorit să spuneți prea multe. Dacă ați avut sentimente negative, ați dorit să le ascundeți. Dacă există multe astfel de reacții negative, atunci e posibil ca relația să vă nemulțumească. Dacă ați simțit că trebuie să fiți foarte atenți, atunci puteți să vă dați seama de ce? Ați putut fi cinstiți și direcți?

Iată încă un exercițiu important, legat de cel pe care tocmai l-ați terminat. Îl numesc *actualizarea.*

Toți membrii familiei au avut diferite experiențe cu ceilalți membri. Uneori, s-au întâmplat lucruri despre care nu s-a vorbit niciodată și care au produs răni și fantasme ce încă persistă. Ceva în interiorul nostru caută să încheie aceste povești neterminate.

Oferiți-vă șansa de a închide aceste capitole. Dacă reușiți să faceți asta, actualizați relația cu toți membrii familiei și începeți totul de la zero. Poveștile neîncheiate sunt adeseori o barieră în calea acceptării depline într-o relație. Învățați să faceți exercițiul care urmează atunci când se ivește ocazia.

Invitați un membru al familiei să vi se alăture. Țineți minte: aceasta nu este o confruntare, ci mai degrabă o

încheiere a unor probleme vechi, cu înțelegere. Dacă invitația făcută este acceptată, așezați-vă într-un loc confortabil, la același nivel vizual cu partenerul de discuție, fiți calm și respirați conștient. Acum spuneți-i rudei voastre că sunt câteva lucruri pe care doriți să le lămuriți, să le explicați sau să le încheiați. Poate că tot ce aveți de făcut pentru a închide anumite capitole este să le exprimați în cuvinte. În anumite cazuri, este nevoie de mai mult decât atât: de exemplu, dacă povestea neîncheiată include bănuieli, este posibil să doriți să puneți câteva întrebări.

Dialogul poate fi ceva de genul: „Luni, acum două săptămâni, ți-am spus că voi merge la plimbare cu tine, apoi nu am mai mers. Am uitat. Vreau să știi că doresc să fac tot ce pot ca să îmi țin promisiunea". Sau: „Aseară m-am înfuriat când ai ales pe altcineva și nu pe mine. Acum mi-a trecut. Poți să îmi spui de ce nu m-ai ales pe mine?" Sau „Sunt atât de mândru de modul în care ai cântat aseară, la concert. Cred că ieri eram puțin gelos și de asta nu ți-am spus nimic".

Multe familii mi-au spus că acest exercițiu de actualizare a împiedicat apariția posibilelor neînțelegeri, a vindecat neînțelegeri care existau, a făcut ca relațiile dintre membrii familiei să devină mai profunde și a dus la o mai bună înțelegere reciprocă.

Când ați terminat de spus tot ce aveați de spus, rugați-l pe partenerul de discuție să spună ce simte și ce gândește cu privire la problema prezentată. Încheiați exercițiul mulțumindu-i și exprimându-vă sentimentele pe care le aveți acum, când lucrurile au fost rezolvate.

Este important să țineți minte că o invitație poate fi acceptată sau refuzată. Dacă persoana din familie pe care ați solicitat-o nu a acceptat invitația, mulțumiți-i că v-a ascultat și așteptați o altă ocazie.

După ce am făcut exerciții despre procesul de fotografiere, acum suntem pregătiți pentru activarea

procesului de înregistrare a sunetului. Când partenerul vostru începe să respire greu, să tuşească, să scoată tot felul de sunete sau să vorbească, urechile vă transmit un raport cu privire la aceste lucruri. Auzul vă stimulează experienţe personale trecute, la fel cum face şi văzul.

Când ascultăm vocea altei persoane, de obicei restul sunetelor trec în planul secund. Vocea poate fi sonoră, blândă, tare, joasă, limpede, înfundată, lentă sau grăbită. Din nou, veţi avea gânduri şi sentimente cu privire la ceea ce auziţi. Observaţi şi reacţionaţi la calitatea vocii — uneori în aşa măsură, încât nu mai sunteţi atenţi la cuvinte şi trebuie să vă rugaţi partenerul să le repete.

Sunt convinsă că puţini oameni ar vorbi aşa cum o fac dacă ar şti cum sună vocea lor. Vocile sunt ca instrumentele muzicale: pot fi acordate sau dezacordate. Din moment ce acordurile vocilor noastre nu ne sunt date la naştere, putem spera. Dacă oamenii chiar s-ar putea auzi, atunci şi-ar schimba vocile. Sunt convinsă că mulţi oameni nu aud cum sună vocea lor în realitate, ci aud doar cum *intenţionează* ei să sune.

La un moment dat, la mine în cabinet erau o femeie şi fiul ei. Ea îi spunea răstit: „Tot timpul ţipi!" Fiul i-a răspuns calm: „Tu ţipi acum". Femeia a negat. Din întâmplare, aveam reportofonul pornit, aşa că am rugat-o să se asculte. După aceea, a recunoscut şi ea, cu obiectivitate: „Doamne, ce tare vorbea femeia aceea!"

Nu îşi dădea seama cum suna vocea ei în timp ce vorbea; era conştientă numai de gândurile ei, pe care nu le putea transmite pentru că acestea se înecau în voce. Probabil aţi fost toţi în preajma unor oameni cu voci înalte şi aspre, sau joase şi cu greu perceptibile, sau oameni care vorbeau de parcă aveau prune în gură; şi aţi trăit experienţa neplăcută suferită de urechile voastre. Vocea unei persoane vă poate ajuta sau împiedica în înţelegerea sensului cuvintelor sale.

Spuneţi-i partenerului vostru ce voce are şi rugaţi-l să facă la fel.

Când mai mulţi vor şti cum să-şi audă vocea, cred că acestea se vor schimba în mod simţitor. *Înregistraţi-vă şi ascultaţi-vă vocea; pregătiţi-vă pentru o surpriză. Dacă faceţi asta în prezenţa altor persoane, probabil veţi fi singurii care vor simţi că vocea înregistrată sună diferit decât cea reală. Toţi ceilalţi vor spune că nu e adevărat. Nu e casetofonul de vină.*

Acum, să mergem mai departe în explorarea comunicării. De această dată, ne vom referi la pipăit. Pentru a profita la maxim de exerciţiul următor, vă rog să urmăriţi cu atenţie ce urmează să vă spun despre pipăit.

Aşa cum respiraţia este în directă legătură cu viaţa, atingerea este este cel mai convingător mod prin care doi oameni îşi pot transmite informaţii emoţionale. Cea mai concretă introducere a noastră în această lume a fost prin atingerea mâinilor, iar atingerea rămâne cea mai de încredere conexiune dintre oameni. Voi crede modul în care mă atingeţi înainte de a crede cuvintele pe

care le rostiți. Relațiile intime încep şi se opresc datorită modului în care oamenii trăiesc atingerea.

Amintiți-vă în câte moduri vă folosiți mâinile: pentru a ridica, a mângâia, a ține, a pălmui, a cântări. Fiecare atingere este conectată la un sentiment: iubire, încredere, frică, slăbiciune, nerăbdare, plictiseală.

Eu îi învăț pe oameni să devină conştienți de modul în care ceilalți simt atingerea lor. Trebuie doar să întrebe: „Ce simți atunci când te ating?" Nu suntem aproape deloc învățați cum să ne simțim propria atingere. Pentru multe persoane, întrebarea de mai sus poate părea ciudată. Dar, după ce o exersați de câteva ori, veți vedea cât e de valoroasă.

O altă latură a atingerii constă în a-i spune unei alte persoane cum simțiți atingerea ei. Este important să ținem minte că, înainte ca cineva să ne atragă atenția, mulți dintre noi nu sesizăm cum îi atingem pe alții. Îmi amintesc de câte ori oameni afectuoşi şi entuziaşti mi-au lăsat mâinile pline de sânge: eu purtam inele iar ei îmi strângeau degetele într-un gest plin de însufleţire.

De asemenea, sunt de părere că majoritatea părinților nu intenționează niciodată să îi rănească pe copii atunci când îi lovesc. Pur şi simplu nu îşi dau seama de cât de puternică este lovitura. Mulți părinți sunt cuprinşi de groază când văd rezultatul acțiunii lor. Aceasta se aplică în special la indivizii care sunt învățați să fie puternici din punct de vedere fizic fără să li se spună că trebuie să fie atenți la efectul pe care îl are puterea lor asupra altora, în special asupra copiilor.

Am cunoscut un polițist care i-a rupt soției lui trei coaste în timp ce o îmbrățişa după o absență mai îndelungată. Ştiu că acest bărbat nu avea sentimente ostile față de soția lui. Pur şi simplu nu ştia ce forță avea.

Vreau să subliniez faptul că avem nevoie să învățăm să ne simțim atingerea, la fel de bine cum o gândim.

Pentru mulți dintre noi, această parte a educației a fost neglijată. Putem schimba asta dacă ne luăm inima în dinți și întrebăm: „Cum te simți când te ating așa?" *Data viitoare când dați mâna sau mângâiați pe cineva, deveniți conștienți de ce anume se întâmplă când atingeți persoana respectivă. Apoi verificați observațiile voastre cu el/ea: „Uite, eu acum am simțit... Tu ce ai simțit?"*

Acum suntem gata pentru alt exercițiu. *Așezați-vă din nou la o distanță potrivită de partener, astfel încât să îl puteți atinge, și priviți-vă reciproc timp de un minut. Apoi țineți-vă de mână și închideți ochii. Explorați încet mâinile partenerului. Gândiți-vă la forma și la textura lor. Fiți conștienți de orice simțiți în legătură cu ceea ce descoperiți în aceste mâini. Simțiți cum este să atingeți aceste mâini și să fiți atinși de ele. Simțiți cum e să sesizați pulsul în vârfurile degetelor.*

După circa două minute, deschideți ochii și continuați să pipăiți mâinile partenerului în timp ce vă uitați la ele. Simțiți ceea ce se întâmplă. Este diferit acum, când vă și uitați la mâinile partenerului?

După circa treizeci de secunde, închideți ochii, continuați să atingeți, simțiți orice schimbare posibilă. După un minut, retrageți mâinile, dar nu printr-un gest de respingere, ci printr-unul de separare. Relaxați-vă și simțiți impactul întregii experiențe. Deschideți ochii și împărtășiți spațiul interior cu partenerul.

Încercați această variantă a exercițiului: o persoană închide ochii, iar celalaltă își folosește mâinile pentru a atinge toate părțile feței primei persoane, fiind foarte atentă la atingere. Schimbați rolurile și apoi povestiți amândoi ce ați simțit.

În acest moment al experimentului, multe persoane spun că se simt stânjenite. Unii spun că simt impulsuri sexuale și e ca și cum ar face sex în public. Răspunsul meu este: „Dar v-ați atins doar mâinile și fețele, nimic

altceva!" Alții spun că nu simt nimic; totul li se pare o prostie. Această reacție mă întristează, deoarece poate însemna că oamenii s-au înconjurat de ziduri, astfel încât să nu simtă nicio bucurie în urma contactului fizic. Oare există cineva care să nu mai simtă dorința şi nevoia de mângâiere şi contact fizic?

În ultimii zece ani, oamenii au început să fie mai receptivi la nevoile lor de atingere. Au început să apară în multe locuri felicitări cu îmbrățişări. A îmbrățişa este o modalitate nonsexuală şi foarte umană de a primi şi a oferi iubire. Puțin câte puțin, această metodă se extinde şi la bărbați. Pielea lor devine la fel de înfometată ca şi pielea femeilor. Poate că, dacă oamenii şi-ar da voie să îşi satisfacă nevoile de îmbrățişări, ei nu ar mai comite atâtea acte agresive.

Am observat că, în momentul în care cuplurile încep, puțin câte puțin, să iubească atingerile reciproce, relațiile lor se îmbunătățesc în toate domeniile. Tabuul împotriva atingerii explică foarte bine experiențele plate, nesatisfăcătoare, monstruoase pe care mulți oameni le trăiesc în viața sexuală. De asemenea, acest tabu îmi explică foarte clar de ce tinerii îşi încep de multe ori viața sexuală prea devreme. Ei simt nevoia de contact fizic şi cred că singura soluție pentru a-l obține este contactul sexual.

În timp ce ați făcut aceste experimente, probabil v-ați dat seama că ele pot fi interpretate individual. Când mâinile noastre se ating, fiecare dintre noi simte atingerea în mod diferit. Este important ca oamenii să îşi spună unii altora cum simt această atingere. Dacă eu intenționez o atingere afectuoasă, iar destinatarul o percepe ca fiind neplăcută, vreau să ştiu asta. Se întâmplă foarte des să nu ştim cum arătăm sau ce voce avem, sau cum se simte cel pe care îl atingem, şi, cum de multe ori dorim să transmitem altceva decât ceea ce

ajunge la interlocutorul nostru, relațiile noastre sunt marcate de dezamăgiri și suferință.

Acum încercați să vă mirosiți unul pe celălalt. Poate suna vulgar, și totuși, oricine a utilizat parfum știe că simțul mirosului este important pentru modul în care suntem percepuți. Multe relații intime incipiente au rămas în această fază sau s-au încheiat definitiv din cauza mirosurilor neplăcute. Vedeți ce se întâmplă dacă vă încălcați tabuurile privitoare la mirosit și permiteți-vă să vorbiți despre mirosurile voastre și ale celorlalți.

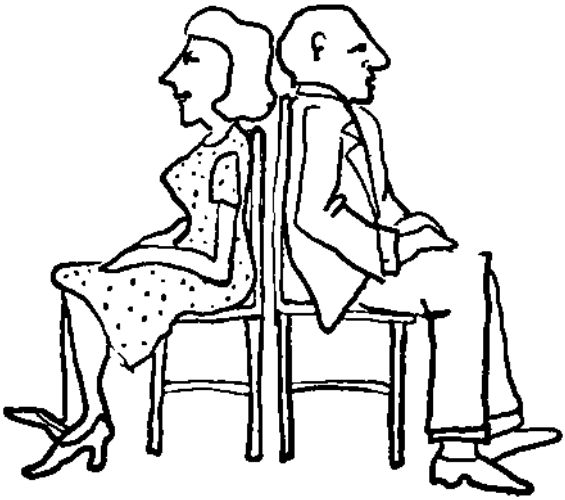
În acest moment, cum ați făcut cunoștință cu ochii, urechile, pielea voastră, dar și cu împărtășirea activității din spațiul interior, este posibil să aveți o părere mai bună unii despre ceilalți. Este la fel de posibil ca, atunci când v-ați privit prima oară, amintirile vechilor suferințe să fi fost atât de puternice, încât să nu le vedeți decât pe ele. Numesc acest proces călătoria cu mașina de gunoi. Atâta vreme cât priviți în ziua de azi, dar vedeți ziua de ieri, barierele vor crește încontinuu. Dacă vă întâlniți cu mașina de gunoi, recunoașteți-o și renunțați la ea.

Este extrem de important să ținem minte să ne privim unii pe alții în prezent, aici și acum. Nu o să vă vină să credeți, dar am întâlnit sute de perechi de membri ai aceleiași familii care nu se atinseseră decât când erau furioși sau făceau sex, și care nu se uitaseră unii la alții decât în fantezie sau cu coada ochiului. Ochii acoperiți de regrete pentru trecut sau frică pentru viitor limitează vederea și oferă puține șanse schimbării sau creșterii.

Următoarele exerciții au legătură cu poziția fizică și modul în care aceasta afectează comunicarea.

Așezați scaunele spate în spate, cam la 50 de centimetri unul de altul, și așezați-vă. Vorbiți unul cu celălalt. Veți observa rapid unele schimbări. Aveți o stare de disconfort

fizic, capacitatea de a vă bucura de partenerul de discuție scade, îl auziți cu greu.



Adăugați încă o dimensiune la exercițiu: depărtați scaunele la circa 4 metri, lăsându-le tot spate în spate. Observați schimbarea dramatică din comunicare. Este posibil chiar să vă „pierdeți" complet partenerul.

Una dintre primele mele descoperiri după ce am început studiul familiilor în acțiune a fost faptul că mare parte din comunicarea lor se desfăşura exact în acest mod. Iată şi contextul: soțul se uită la televizor, soția citeşte ziarul. Fiecare este atent la altceva, dar, în acest timp, vorbesc despre ceva important. „Sper că ai plătit azi rata la casă", spune unul dintre ei. Celălalt bombăne. Peste două săptămâni vine ordinul de evacuare. Probabil puteți da şi voi exemple similare.

Nu vă lăsați păcăliți de ideea că politețea înseamnă distanță fizică mare între oameni. Eu cred că o distanță mai mare de un metru creează o tensiune foarte puternică într-o relație.

Acum, să încercăm altceva. *Decideți cine va fi A și cine B. În prima etapă, A stă în picioare și B stă pe podea, în fața lui A. Spuneți ce simțiți. Opriți-vă după un minut. Discutați despre cum vă simțiți când vorbiți din aceste poziții. Apoi schimbați locurile și discutați din nou.*

La un moment dat, am fost toți în poziția „pe podea" în relație cu adulții din jurul nostru. Aceasta este poziția actuală a tuturor copiilor din familia voastră.

Stați nemișcați în aceste poziții, deveniți conștienți de senzațiile din corpurile voastre. Persoana care stă jos trebuie să privească în sus. După treizeci de secunde, gâtul și umerii vor începe să vă doară, ochii și mușchii se vor încorda, probabil vă apucă și o durere de cap. Persoana care stă în picioare va trebui să își arcuiască spatele pentru a privi în jos, iar mușchii spatelui și ai gâtului vor începe să o doară. Pe măsură ce încordarea crește, vederea va deveni neclară.

(Stați numai treizeci de secunde în aceste poziții și veți înțelege despre ce vorbesc. După șaizeci de secunde, senzația devine îngrozitoare.)

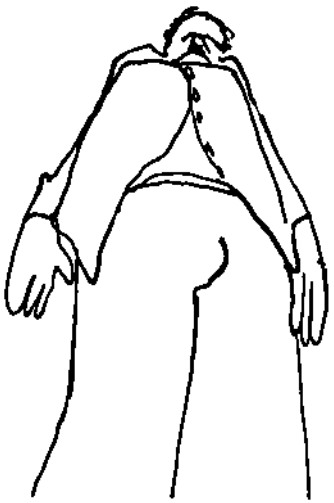
Disconfortul fizic creat de aceste poziții influențează negativ aspectul senzorial din cadrul oricărei interacțiuni. Acest aspect este subliminal și, prin urmare, inconștient.

Toți ne-am născut mici și am petrecut între zece și cincisprezece ani (uneori mai mulți) fiind mai mici de înălțime decât părinții noștri. Dacă ținem cont de faptul că cea mai mare parte din comunicarea noastră are loc în pozițiile descrise mai înainte, nu e de mirare că foarte mulți oameni se simt atât de mici toată viața lor. Dacă înțelegem asta, înțelegem și de ce atât de mulți oameni cresc cu imagini greșite despre propria lor persoană și despre părinții lor.

Reluați pozițiile de mai sus, dar, de această dată, folosind personaje adulte. De pildă, începeți cu un bărbat și

o femeie, vizualizând care dintre părinţii voştri era în poziţia şezând şi care stătea în picioare.

Haideţi să vedem exerciţiul dintr-o perspectivă puţin diferită. *Aşezaţi-vă amândoi din nou în poziţia din ultimul exerciţiu, priviţi drept înainte şi observaţi decorul. Dacă staţi pe podea, veţi vedea genunchi şi gambe, iar dacă vă uitaţi în jos, veţi vedea picioare şi picioare foarte mari. Priviţi în sus şi veţi vedea toate „umflăturile": organe genitale, burţi, sâni, bărbii, nasuri. Totul este disproporţionat.*



Am auzit de atâtea ori oameni povestind despre cât de urât arătau părinţii lor, ce sâni şi ce burţi mari aveau, ce organe genitale şi ce bărbii uriaşe şi aşa mai departe. Iar mai târziu, când îi întâlneam pe părinţi, vedeam că în realitate era exact pe dos. Copilul îşi formase această imagine ameninţătoare tocmai pentru că stătuse într-o poziţie care distorsiona perspectiva.

Dar şi părinţii văd copilul dintr-o perspectivă distorsionantă, motiv pentru care îl pot vedea mereu ca fiind mic. Imaginile formate în copilăria timpurie pot

deveni baza pe care se construiesc experienţele de mai târziu. Şi este posibil ca această bază să nu ne schimbe *niciodată.*

Încercaţi această variaţie. Staţi în aceleaşi poziţii, dar ţineţi-vă de mâini. Cel care stă pe podea are un braţ întins în sus, cel care stă în picioare are un braţ întins în jos. Treizeci de secunde sunt de ajuns ca braţul ridicat să amorţească.

Dat fiind că adultul are o poziţie mai confortabilă stând cu braţul în jos, este posibil ca el să nu îşi dea seama de disconfortul pe care îl trăieşte copilul. Acesta din urmă se poate lupta să scape din această poziţie, iar adultul se poate enerva din cauza acestui „comportament negativ". Tot ce doreşte bietul copil este să stea confortabil. Rezultatul este un abuz neintenţionat.

De câte ori aţi văzut un copil cu braţele întinse pe care cei doi părinţi, aflaţi de o parte şi de alta, efectiv îl târăsc? Sau un părinte grăbit care îşi trage copilul după el, ca pe o jucărie?

Aşezaţi-vă din nou în poziţiile anterioare şi staţi aşa timp de 30 de secunde. Apoi rupeţi contactul vizual şi

observați cât de rapid această modificare vă relaxează gâtul, ochii, umerii și spatele.

Din nou, imaginați-vă cât de ușor ar fi pentru un adult să interpreteze această mutare a privirii drept lipsă de respect din partea copilului. Pe de altă parte, copilul care încearcă să intre în contact cu părintele ar putea vedea în această întoarcere a privirii dovada indiferenței sau chiar a respingerii.

Este natural ca un copil să cerșească atenția părinților săi. Doar că aceștia se pot enerva și îl pot plesni pe copilul pisălog. Tot acest proces poate fi umilitor, iar copilul se poate simți rănit. Interacțiunile de acest gen sunt teren fertil pentru nașterea sentimentelor de frică și ură în copil și respingere din partea adultului. Partea mai tristă este că astfel de situații sunt provocate de ceva aflat în afara conștiinței noastre. Dacă aveți în casă copii mici, sau măcar mai mici decât voi, faceți o mică cercetare pentru a vedea cum se creează contactul cu ei.

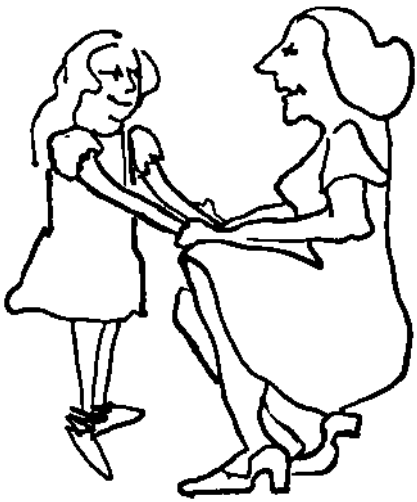
Să presupunem că părintele răspunde la solicitarea copilului și îl bate pe cap cu un gest care se dorește blând, dar a cărui forță nu a cântărit-o?

Îl rog pe acela dintre voi care stă în picioare să îl lovească pe cap pe cel care stă jos. Cum este resimțit acest fapt, ca o mângâiere sau ca o explozie craniană?

Importanța contactului vizual poate fi văzută în acest ultim set de exerciții. Pentru ca oamenii să intre în contact în mod real, ei trebuie să stea la același nivel vizual, unul în fața celuilalt. Când se formează imaginile și așteptările reciproce, este esențial ca adulții și copiii să se afle la același nivel vizual. Primele experiențe au un impact major și, cu excepția cazurilor când se întâmplă ceva care le poate schimba, aceste experiențe vor fi punctele de referință pentru viitor.

Dacă aveți copii mici, faceți eforturi ca să comunicați cu ei la același nivel vizual. În majoritatea cazurilor,

asta înseamnă că adulţii trebuie să aşeze pe vine sau să construiască mobile speciale, pe care copilul să poată sta în picioare şi să poată ajunge la nivelul privirii părinţilor.



Acum aş dori să facem nişte exerciţii care vor ajuta la creşterea nivelului de înţelegere şi comunicare dintre doi oameni. Relaţiile interumane bune depind de cât de bine ne înţelegem unii pe alţii, indiferent de cuvintele pe care le folosim. Având în vedere că minţile noastre acţionează mult mai rapid decât gurile, folosim adeseori un fel de stenografie care poate însemna pentru ceilalţi cu totul altceva decât înseamnă pentru noi.

Am învăţat din exerciţiul cu fotografierea că, deşi noi credeam că vedem, de fapt inventam mare parte din ce vedeam. Acelaşi lucru este valabil şi pentru cuvinte. Să încercăm acest exerciţiu.

Faceţi o afirmaţie despre care credeţi că este adevărată. Partenerul vostru repetă afirmaţia cuvânt cu cuvânt, imitându-vă vocea, tonul, inflexiunile, expresia

feței, poziția corpului, mișcările. Verificați dacă vă imită cum trebuie și, dacă e așa, spuneți-i. Dacă nu, spuneți-i unde a greșit. Fiți clari, nu mergeți pe bănuieli. Apoi inversați rolurile.

Acest exercițiu ne ajută să ne concentrăm pe modul în care ascultăm și privim o altă persoană. Ascultatul și privitul necesită întreaga noastră atenție. Plătim un preț mare atunci când nu vedem și nu ascultăm cum trebuie: sfârșim prin a face supoziții și a le lua drept realități.

O persoană poate privi cu atenție sau fără atenție. Cineva care este privit nu își poate da seama de diferență și poate bănui că este privit când, de fapt, adevărul este exact pe dos. Iar prima persoană povestește exact ceea ce crede că vede. Dacă se întâmplă să fie într-o poziție de putere — ca părinte, profesor, șef — atunci îi poate provoca celuilalt durere la nivel personal.

Haideți să ne gândim puțin la cuvinte. Când vă vorbește cineva, cuvintele pe care le auziți au un sens? Le credeți? Sunt ciudate sau vi se par o prostie? Aveți sentimente față de cealaltă persoană și voi înșivă? Vă simțiți prost pentru că nu înțelegeți? Nedumerit pentru că nu vedeți care este sensul lor? Dacă e așa, vă puteți exprima, puteți pune întrebări? Dacă nu puneți întrebări, atunci preferați să ghiciți sensul cuvintelor? Nu puneți întrebări de teamă să nu păreți prost, și astfel rămâneți prost? Și sentimentul că *trebuie* să nu puneți întrebări?

Aceste tipuri de întrebări interne sunt normale și, uneori, indică zone cu probleme. Dacă vă concentrați pe aceste tipuri de întrebări, nu mai ascultați. Formularea pe care o dau eu este următoarea: „Cu cât ești mai implicat în dialogul intern, cu atât asculți mai puțin dialogul extern".

Dacă încercați să vă ascultați interlocutorul, atunci sunteți, în cel mai bun caz, în centrul a trei cercuri concentrice. Sunteți atenți la vocea interlocutorului, care exprimă temeri trecute şi viitoare referitoare la voi doi, deveniți conştienți de propria voastră libertate de a spune ceea ce simțiți şi vă concentrați pe eforturile pe care le faceți pentru a înțelege sensul cuvintelor partenerului. Aceasta este activitatea internă complicată pe care fiecare dintre noi o avem, din care se dezvoltă comunicarea şi pe care se bazează comunicarea dintre oricare două persoane.

Să ne întoarcem la exerciții. *Începeți să simțiți ce înseamnă să vă folosiți la maxim pentru a pătrunde înțelesul cuvintelor celuilalt? Ştiți că înțelesul şi cuvintele nu sunt întotdeauna acelaşi lucru? Ştiți diferența dintre ascultarea deplină şi ascultarea pe jumătate? Când v-ați imitat partenerul, v-ați dat seama că nu eraţi foarte atent şi că nu ați văzut ce trebuia?*

Speranța mea e că puteți învăța să vă implicați total în timp de ascultați. Dacă nu vreți sau nu puteți să ascultați, nu vă prefaceți. Spuneți pur şi simplu: „Nu pot fi prezent acum". Astfel, veți face mai puține greşeli. Este un adevăr valabil pentru orice interacțiune, dar în special pentru interacțiunile dintre adulți şi copii. Pentru a asculta corect trebuie îndeplinite condițiile de mai jos:

1. Ascultătorul îi acordă atenție deplină vorbitorului şi este prezent cu toată ființa sa.
2. Ascultătorul dă deoparte toate ideile preconcepute cu privire la ce va spune vorbitorul.
3. Ascultătorul interpretează ceea ce se întâmplă în mod descriptiv şi nu critic.
4. Ascultătorul este vigilent cu privire la confuzii şi pune întrebări pentru a lămuri lucrurile.

5. Ascultătorul îi transmite vorbitorului că este ascultat şi îi transmite şi conținutul a ceea ce a fost comunicat.

Acum să trecem la următoarea parte a exercițiilor despre înțeles. *Stați față în față cu partenerul, ca mai înainte. Unul dintre voi face o afirmație despre care credeți amândoi că este adevărată. Celălalt răspunde cu „Vrei să spui..." pentru a indica dacă a înțeles sau nu. Scopul este să obțineți trei „da". De exemplu:*

— Cred că e cald aici.

— Vrei să spui că nu te simți bine?

— Da.

— Vrei să spui că şi mie ar trebui să îmi fie cald?

— Nu.

— Vrei să spui că vrei să îți aduc un pahar cu apă?

— Nu.

— Vrei să spui că voiai să ştiu că nu te simți bine?

— Da.

— Vrei să spui că ai vrea să fac ceva în legătură cu asta?

— Da.

În acest moment, ascultătorul a înțeles ce voia să spună vorbitorul. Dacă ascultătorul nu a fost în stare să obțină niciun răspuns afirmativ, vorbitorul trebuie pur şi simplu să explice ce dorea să spună.

Faceți exercițiul de mai multe ori cu aceeaşi afirmație, schimbând de fiecare dată partenerul. Apoi încercați cu o întrebare. Țineți minte că încercați să găsiți înțelesul întrebării, nu să răspuneți la ea. Faceți mai multe serii.

Probabil ați descoperit cât de simplu este să înțelegem greşit pe cineva făcând presupuneri despre ce vrea să spună. Rezultatele acestei acțiuni pot fi grave, după cum am indicat, dar pot fi şi amuzante.

Îmi amintesc de o mamă tânără care era nerăbdătoare să discute cu fiul ei problemele legate de sexualitate.

Ocazia a apărut într-o zi când acesta a întrebat-o: „Mami, eu cum am ajuns aici?“ Vă rog să mă credeți când vă spun că femeia nu a omis niciun detaliu. Când a terminat de vorbit, fiul ei, extrem de nedumerit, a spus: „Eu voiam să știu dacă am venit cu trenul sau avionul“. (Familia se mutase cu câteva luni în urmă.)

În timp ce făceați exercițiile despre înțeles, ați reușit să deveniți pe deplin conștienți de încrederea și amuzamentul care se pot naște din implicarea într-un efort deliberat de înțelegere? Probabil acum devine mai clar că fiecare avem imagini diferite pentru aceleași cuvinte. A afla care sunt aceste imagini înseamnă a înțelege.

Vi s-a întâmplat vreodată așa ceva? Vă întâlniți cu soția seara, acasă. Unul dintre voi spune „Ei, cum a fost ziua de azi?“ Celălalt răspunde „A, nimic special“.

Ce înțelesuri sunt evidente în acest schimb de replici? O femeie care trăia destul de des astfel de dialoguri spunea că acesta era modul în care soțul ei îi tăia tot cheful. Iar soțul ei îmi spunea că acesta era modul în care soția îi arăta că nu-i pasă de el.

„Ei, cum a fost ziua de azi?“ poate însemna „Eu am avut o zi groaznică şi mă bucur că eşti aici. Sper să fie mai bine acum“.

Poate însemna şi „De obicei eşti morocănos. Ţi-a mai trecut?“

Poate însemna „Mă interesează ce ţi se întâmplă. Aş vrea să ştiu ce lucruri interesante ţi s-au întâmplat“.

„A, nimic special“ poate însemna „Chiar te interesează? Mi-ar plăcea să te intereseze“.

Poate însemna „În ce capcană vrei să mă mai prinzi acum? O să fiu atentă“.

Puteţi da câteva exemple din familia voastră?

Mulţi oameni pornesc de la premisa că ceilalţi îi cunosc perfect. Aceasta este o capcană comunicaţională foarte frecventă. Altă capcană este *metoda aluziei*, în care oamenii folosesc răspunsuri formate dintr-un singur cuvânt. Ţineţi minte această poveste veche? Un reporter curios vizitează un azil de bătrâni foarte elegant. În timp ce se plimbă prin clădire, însoţit de directorul foarte mândru, reporterul aude pe cineva spunând „31“ într-o cameră alăturată. Urmează hohote de râs, iar povestea se repetă cu alte numere, care primesc, toate, acelaşi răspuns. În cele din urmă, cineva spune „Numărul 11!“ Tăcere mormântală. Reporterul întreabă ce se întâmplă, iar directorul îi răspunde că bătrânii erau în azil de atâta vreme, încât îşi ştiau deja glumele. Pentru a-şi economisi energia, dăduseră fiecărei glume un număr. „Înţeleg“, spune reporterul, „dar ce s-a întâmplat cu Numărul 11?“ Directorul răspunde: „Săracul! Omul ăsta nu a ştiut niciodată să spună glume“.

O altă capcană comunicaţională este presupunerea că, indiferent ce spunem, toată lumea trebuie să ne înţeleagă. Aceasta este *metoda citirii gândurilor*.

Îmi amintesc de un tânăr a cărui mamă îl acuza că nu respectase înţelegerea pe care o făcuseră şi nu îi spusese

când ieşise cu prietenii în oraş. El insista că îi spusese. Ca dovadă, a făcut următoarea afirmaţie: „M-ai văzut că îmi călcam cămaşa şi ştii prea bine că nu îmi calc singur cămăşile decât atunci când ies în oraş".

Cred că am lămurit următorul fapt: comunicarea umană implică fotografierea reciprocă, oamenii nu au toţi aceleaşi fotografii, nu dau aceleaşi înţelesuri fotografiilor şi nici nu simt aceleaşi lucruri când privesc aceeaşi imagine. Apoi, oamenii presupun ce vor să spună ceilalţi; tragedia este că uneori iau aceste presupuneri drept realitate. Pentru a face faţă acestor situaţii, făceţi-vă un obicei din a verifica imediat cu cealaltă persoană dacă ce aţi înţeles voi corespunde cu ce a vrut ea să spună.

Presupunerile pe care le facem unii despre alţii nu sunt niciodată 100% reale. Sunt de părere că această metodă este răspunzătoare pentru mare parte din înstrăinarea inutilă pe care o trăiesc oamenii. De vină este şi faptul că suntem nişte vorbitori nepricepuţi! Folosim cuvinte gen „asta", „acesta", „acela", dar nu lămurim la ce anume facem referire. Situaţia este dificilă mai ales pentru copii, care se bazează pe o experienţă mai redusă. Într-o astfel de situaţie, orice ascultător se blochează dacă i se cere să acţioneze ca şi cum ar fi înţeles.

Am auzit de mii de ori oameni spunându-şi unii altora: „Nu mai face aşa!" Ce înseamnă „aşa"? Cel căruia i se spun aceste cuvinte poate să nu ştie exact la ce se face referire. Doar pentru că te văd făcând ceva şi vreau să nu mai faci asta nu înseamnă că tu înţelegi despre ce vorbesc. Multe reacţii nocive pot fi evitate dacă, pur şi simplu, vă amintiţi să descrieţi ce vedeţi şi ce auziţi — fiind, în acelaşi timp, clar în ceea ce spuneţi.

Astfel ajungem la ceea ce eu consider a fi unul dintre cele mai importante obstacole din relaţiile umane: presupunerea că *tu* ştii întotdeauna ce vreau *eu* să spun.

Iar punctul de plecare este următorul: dacă ne iubim, atunci putem să ne citim gândurile şi chiar trebuie să facem acest lucru.

Cea mai frecventă nemulţumire pe care o aud la adresa membrilor familiei este „Nu ştiu ce simte". Această stare de necunoaştere duce la apariţia sentimentului de a fi neglijat, care creează tensiuni de neimaginat în orice relaţie, în special în relaţiile de familie. Oamenii îmi spun că se simt pe un teren necunoscut atunci când încearcă să construiască o punte către unul dintre membrii familiei care nu îşi arată sau descrie sentimentele.

Totuşi, mulţi dintre cei care sunt acuzaţi de astfel de lucruri au adeseori sentimente foarte puternice. Poate că nu îşi dau seama că nu le arată şi li se pare că sunt la fel de transparenţi faţă de ceilalţi, aşa cum sunt şi faţă de ei înşişi. Se gândesc în felul următor: „Mă cunoaşte, prin urmare ştie ce simt".

Eu folosesc un mic experiment pentru a-i ajuta pe oameni să îşi dezvolte capacitatea de înţelegere a acestei stări. Rog două persoane să discute ceva, iar eu înregistrez discuţia lor pe casetă video. Apoi pun caseta şi îi rog pe cei doi să reacţioneze la ceea ce văd prin comparaţie cu ceea ce ţin minte că au simţit în momentul în care purtau discuţia. Multe persoane sunt uluite pentru că văd lucruri de care nu erau absolut deloc conştiente în momentul în care se înregistra caseta.

Îmi amintesc de un scandal monstru într-o familie provocat de faptul că tatăl îşi trimisese fiul la depozitul de cherestea să îi aducă o scândură. Copilul, ascultător, a dorit să îi facă pe plac tatălui şi a plecat gândindu-se că ştie ce scândură îi trebuie. S-a dus la depozit şi s-a întors cu o scândură ce s-a dovedit a fi cu un metru mai mică decât trebuia. Tatăl, dezamăgit, s-a supărat şi l-a acuzat pe băiat că e prost şi neatent.

Tatăl ştia ce dimensiuni trebuia să aibă scândura, dar se pare că nu-i trecuse prin cap că fiul său nu avea aceste informaţii. Nu se gândise niciodată la asta şi nici nu şi-a dat seama până când nu am discutat problema în şedinţă. Abia atunci a spus clar că nu îi menţionase băiatului nicio dimensiune.

Iată un alt exemplu. Un băiat de 16 ani îşi întreabă tatăl într-o vineri, la 17,30: „Tată, ce faci în seara asta?"

Tatăl, pe nume Ted, răspunde: „Poţi să o iei!"

Fiul, pe nume Tom, continuă: „Nu o vreau acum".

Iritat, Ted replică: „De ce ai întrebat?"

Tom răspunde nervos: „Ce contează?"

Despre ce vorbesc? Tom dorea să ştie dacă tatăl lui avea de gând să vină să îl vadă jucând baschet în acea seară. Dar Tom nu a întrebat direct, pentru că se temea că Ted va răspunde negativ; prin urmare, a folosit metoda aluziei.

Ted a primit mesajul la care făcea aluzie Tom, dar a crezut că Tom avea nevoie de maşina familiei. Tom a crezut că tatăl său îl evita. Apoi Ted a crezut că fiul său era nerecunoscător. Aceste interacţiuni s-au sfârşit cu tatăl şi fiul supăraţi şi fiecare închipuindu-şi că celuilalt nu îi pasă. Cred că acest tip de interacţiuni sunt extrem de frecvente.

Uneori, oamenii s-au obişnuit atât de tare să spună anumite lucruri în anumite situaţii, încât reacţiile lor devin automate. Cineva care nu se simte bine şi este întrebat „Cum te simţi?" va răspunde „Bine", pentru că şi-a spus de atâtea ori până acum că *trebuie* să se simtă bine. În plus, a dedus că oricum nimănui nu îi pasă, aşa că de ce să nu dea răspunsul aşteptat? S-a programat să aibă o singură coardă la vioară, pe care trebuie să o folosească în orice situaţie, indiferent dacă se potriveşte sau nu. Muzica ce rezultă nu prea e atrăgătoare.

Oamenii îşi pot verifica imaginile mentale descriind ceea ce văd sau aud — folosind limbajul *descriptiv*, nu

pe cel critic. Mulți dintre noi intenționăm să descriem, dar distorsionăm imaginile deoarece includem cuvinte critice. De pildă, fotografia făcută de aparatul meu îmi arată că v-ați murdărit pe față. Dacă folosesc cuvinte descriptive, spun: „Aveți ceva pe față". Abordarea critică („Ce murdar sunteți pe față!") vă va face să intrați în defensivă. În cazul afirmației descriptive, poate că doar simțiți o ușoară stânjeneală.

Avem aici de-a face cu două capcane implicite: *Te citesc în felul meu* și *Îți pun o etichetă.* Ești bărbat și văd că ai lacrimi în ochi. Eu cred că bărbații nu trebuie să plângă, deoarece plânsul dovedește slăbiciune, prin urmare trag concluzia că ești o persoană slabă și te tratez ca atare. (Personal, sunt de părere că lucrurile stau exact pe dos.)

Dacă vă spun ce înțeleg eu dintr-o imagine dată, dacă evit să fiu critică, dacă vă spun ce simt eu în legătură cu asta — și voi faceți același lucru față de mine — atunci cel puțin suntem oneşti unii cu alții. Poate nu ne plac înțelesurile pe care le descoperim, dar cel puțin le înțelegem.

Cred că acum sunteți pregătiți să faceți cel mai riscant exercițiu cu partenerul vostru. *De această dată, aveți sarcina de a-i spune partenerului trei lucruri despre el care vouă vi se par adevărate și trei lucruri despre voi înșivă pe care le considerați adevărate. Vă dați seama că este vorba despre adevăruri de moment, care se pot schimba în viitor. Pentru a vă concentra asupra adevărurilor voastre, începeți cu următoarele cuvinte: „În acest moment, cred că următoarele lucruri sunt adevărate în ceea ce te privește". Dacă aveți un adevăr negativ, încercați să îl exprimați și pe acesta în cuvinte. După părerea mea, nicio relație nu poate fi bazată pe iubire dacă în cadrul ei nu se pot comenta toate stările și aspectele, în mod deschis și liber.*

Obișnuiam să le spun studenților mei că și-au garantat succesul în momentul în care reușesc să îi

spună deschis cuiva că miroase urât în aşa fel încât informaţia să fie primită ca pe un dar. Este dureros la început, dar cu siguranţă util pe termen lung. Multe persoane mi-au povestit că, în ciuda aşteptărilor, relaţiile aveau baze mai solide, mai pline de substanţe nutritive, mai de încredere atunci când ştiau că pot face la fel de bine comentarii negative, cât şi pozitive. Ţineţi minte, aspectele negative nu trebuie neapărat să fie abordate în mod negativ. Le putem aborda dintr-o perspectivă pozitivă. Poate că diferenţa stă în a fi descriptiv, şi nu critic.

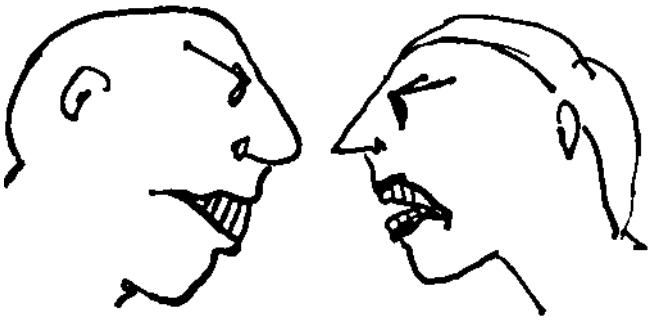
Pe de altă parte, mulţi oameni nici măcar nu îşi exprimă aprecierile pozitive. Presupun doar că ceilalţi le ştiu. Când cineva îşi exprimă numai obiecţiile, fără a recunoaşte şi lucrurile mulţumitoare, atunci apar înstrăinarea şi resentimentele.

Cui nu-i place o mângâiere pe spate din când în când (şi cine nu are nevoie de aşa ceva!)? Această „mângâiere" poate fi la fel de simplă ca afirmația „Te apreciez".

Le recomand familiilor să facă cel puțin o dată pe săptămână exercițiul pe care tocmai l-am descris. La urma urmei, primele şi cele mai importante lecții despre comunicare se învață în familie. Împărtăşirea activității din spațiul intern are două rezultate importante: reuşiți să-l cunoaşteți cu adevărat pe celălalt şi astfel transformați necunoscutul în ceva familiar, şi folosiți comunicarea pentru a crea relații pline de iubire — de care toți avem în continuare nevoie.

Puteți fi acum mai conştienți de faptul că de câte ori două persoane sunt împreună, fiecare trăieşte o experiență care îl afectează într-un fel anume. Această experiență poate servi la întărirea a ceea ce se aştepta, fie negativ, fie pozitiv. Poate crea îndoieli cu privire la valoarea celuilalt şi astfel poate crea neîncredere; sau poate adânci şi întări valoarea fiecăruia, încrederea şi apropierea dintre ei. Aici intră şi sarcinile comune, cum ar fi creşterea copilului.

Dacă întâlnirile unui cuplu încep să producă îndoieli, persoanele implicate încep să se simtă prost şi să se apere unul de celălalt. Încep să se uite în alte părți — la muncă, la copii, la alți parteneri sexuali — pentru a găsi alte surse de iubire şi atenție. Dacă întâlnirile dintre un soț şi o soție încep să fie sterile şi lipsite de viață, cei doi ajung să se plictisească unul de celălalt. Plictiseala duce la indiferență, care este probabil unul dintre cele mai negative sentimente umane şi, printre altele, una dintre cauzele reale de divorț. Sunt convinsă că orice este de preferat plictiselii — ceva captivant, chiar periculos. Este mai bine să te bați, decât să te plictiseşti. Sigur, poți să mori din cauza bătăii, dar măcar simți că eşti viu atât timp cât te bați.



Când comunicarea din cadrul unui cuplu sau al unui grup produce ceva nou şi interesant, atunci lucrurile renasc şi/sau capătă o viaţă nouă. Se dezvoltă o relaţie profundă, care ne împlineşte, şi fiecare persoană are o părere mai bună despre sine şi despre celălalt.

Sper ca acum, după atâtea exerciţii, cuvintele pe care le-am spus mai devreme despre procesul de comunicare să aibă un înţeles şi mai profund: *comunicarea este cel mai important factor care influenţează sănătatea şi relaţiile cu ceilalţi.*

7

TIPARE DE COMUNICARE

După ani buni în care am ascultat interacțiunile dintre oameni, am devenit puțin câte puțin conştientă că există anumite tipare aşa-zis universale de comunicare inter-umană. Am observat de nenumărate ori patru moduri în care oamenii se comportă ca urmare a rezultatelor negative ale stresului. Aceste patru tipare — pe care le numesc *împăciuitorul, acuzatorul, evaluatorul* şi *confuzul* — au apărut în momentul în care persoana în cauză reacționa la stres şi, în acelaşi timp, simțea că îi scade stima de sine — că „vasul se agățase". În plus, persoana „agățată" nu putea afirma acelaşi lucru.

Pe măsură ce am pătruns înțelesul acestor tipare, am văzut că sentimentul valorii proprii era uşor de distrus dacă persoana în cauză nu îşi dezvoltase o stimă de sine solidă, apreciativă. Când cineva are îndoieli cu privire la propria valoare, atunci îi este uşor să de definească pornind de la acțiunile şi reacțiile celorlalți. De pildă, dacă cineva ne spune că suntem naivi, vom fi de acord fără a mai verifica şi vom accepta comentariile acelei persoane ca fiind perfecte pentru noi. Suntem naivi doar pentru că cineva a afirmat asta.

Este uşor pentru cineva care îndoieli cu privire la propria valoare să cadă în această capcană. Vă recomand să tratați tot ce vă vine dinafară ca pe experiențe cu care trebuie să vă descurcați şi nu ca pe modalități de a vă defini.

Tot aşa, stresul nu trebuie văzut ca pe un atac asupra stimei de sine. Situațiile stresante pot fi dureroase sau supărătoare, dar nu trebuie să confundați asta cu îndoielile referitoare la propria voastră valoare.

Ştiți ce simțiți atunci când vasul vă este atacat? În astfel de cazuri, eu simt noduri în stomac, muşchii mi se încordează, mă trezesc că îmi țin respirația şi, uneori, mă apucă amețeala. Şi, simultan cu toate acestea, descopăr că gândurile mele sunt legate de dialogul pe care îl am cu mine însămi. Cuvintele sunt variațiuni pe tema: „Cui îi pasă de mine? Nu sunt demnă să fiu iubită. Nu pot face nimic ca lumea. Sunt o ratată". Cuvintele care descriu această stare sunt: stânjenită, neliniştită, incompetentă, neajutorată, temătoare.

Ceea ce spun într-o astfel de situație poate fi total diferit de ceea ce simt sau gândesc în alte cazuri. Şi dacă eu cred că singura soluție la dilema mea este să aranjez lucrurile cu partenerul de dialog — astfel încât acesta să creadă că sunt demnă de a fi iubită şi acceptată şi aşa mai departe — voi spune tot ce voi crede eu că este potrivit. Nu contează dacă ceea ce voi spune este adevărat. Ceea ce contează este supraviețuirea mea — pe care am plasat-o în mâinile celuilalt. Când fac asta, renunț la puterea pe care o am.

Să presupunem, în schimb, că îmi păstrez supraviețuirea şi puterea în propriile mâini. În acest caz, pot spune răspicat ce gândesc şi ce simt. Poate mă va durea, la început, să îmi expun slăbiciunile şi să îmi asum riscurile aferente, dar astfel evit durerea mai mare de a îmi face rău fizic, emoțional, intelectual, social şi spiritual.

Este important să ştiți că, atunci când vorbiți, vorbiți cu tot corpul. De câte ori pronunțați cuvinte, fața, vocea, corpul, respirația, muşchii vorbesc şi ei:

Comunicare verbală —	cuvinte
Comunicare corporală/prin sunete (cu sau fără cuvinte) —	expresia feței poziția corpului tonusul muscular ritmul respirației tonul vocii gesturile

Discrepanțele dintre comunicarea verbală şi cea nonverbală produc mesaje duble. Cuvintele voastre spun ceva, iar restul corpului spune altceva.

Ați auzit vreodată pe cineva spunând: „O, chiar îmi place asta!", dar v-ați întrebat de ce capul vorbitorului se mişca dintr-o parte în alta?

Familiile cu probleme pe care le-am cunoscut comunicau prin mesaje duble. Aceste mesaje apar atunci când o persoană are următoarele opinii:

1. Am o părere proastă despre mine (nivel scăzut în vas) şi cred că sunt lipsită de valoare din cauză că simt asta.
2. Mă tem să nu îi rănesc pe ceilalți.
3. Mă tem ca ceilalți să nu se răzbune pe mine.
4. Mă tem să nu rupă relația cu mine.
5. Nu vreau să atrag atenția.
6. Nu sunt atent decât la propria mea persoană şi nu dau nicio importanță celuilalt sau interacțiunii dintre noi.

În aproape toate aceste cazuri, persoana nu îşi dă seama că transmite mesaje duble.

Prin urmare, ascultătorul se va confrunta cu două mesaje, iar rezultatul comunicării va fi profund influențat de reacția lui. În general, există următoarele posibilități: să luăm doar cuvintele şi să ignorăm restul; să luăm doar partea nonverbală şi să ignorăm cuvintele; să ignorăm tot mesajul, schimbând subiectul, plecând sau mergând la culcare; sau să comentăm asupra dublei naturi a mesajului.

De exemplu, dacă zâmbesc şi spun: „Mă simt groaznic", transmit un mesaj dublu. Care sunt opțiunile voastre? Alegând din variantele de mai sus, puteți reacționa la cuvinte, spunând „Asta nu e bine", la care eu pot răspunde: „Glumeam". A doua alegere este să reacționați la zâmbet şi să spuneți: „Arăți minunat", caz în care eu pot spune: „Cum poți spune asta!" A treia opțiune este să ignorați totul şi să vă întoarceți la hârtiile voastre, iar eu voi continua: „Ce se întâmplă? Nu-ți pasă?" O altă opțiune, reacția echilibrată, este să comentați la mesajul meu dublu: „Nu înțeleg ce îmi spui. Zâmbeşti, dar îmi spui că te simți groaznic. Ce înseamnă asta?" Eu am acum ocazia să răspund: „Nu voiam să îți atrag atenția" şi aşa mai departe.

Mă simt groaznic

Sunt de părere că, în cazul în care comunicarea familială nu conduce la o comunicare reală sau la un înțeles unic şi direct, atunci ea nu poate duce nici la încrederea şi iubirea necesare dezvoltării membrilor familiei.

Ceea ce se întâmplă la un moment dat între doi oameni are mult mai multe straturi decât vedem noi la suprafață. Suprafața reprezintă doar o parte mică din ceea ce se întâmplă, tot aşa cum, în cazul aisbergului, este vizibilă doar o mică parte.

Astfel, în această interacțiune:

— Unde ai fost noaptea trecută?
— Tot timpul mă cicăleşti!

Se întâmplă ceva cu fiecare persoană în relația cu propria persoană.

Ceva se întâmplă şi în percepția fiecăruia cu privire la celălalt.

Relația poate merge către lipsă de încredere, nivel scăzut în propriul vas sau frustrare. Pe de altă parte, acesta poate fi începutul unei noi profunzimi şi al unei noi încrederi. Rezultatul depinde de reacția pe care o alegem.

Să privim mai îndeaproape cele patru tipare universale pe care le folosesc oamenii pentru a fugi de amenințarea respingerii. Simțind această amenințare şi reacționând la ea, persoana care nu doreşte să îşi arate slăbiciunea încearcă să o ascundă în următoarele moduri:

1. *Are o atitudine împăciuitoare*, astfel încât celălalt să nu devină furios;
2. *Dă vina pe alții*, astfel încât celălalt să îl creadă o persoană puternică (dacă celălalt pleacă, va fi vina lui — şi nu a noastră);

3 *Evaluează situaţia raţional* şi se poartă ca şi cum ameninţarea nu i-ar face rău, caz în care stima de sine se ascunde în spatele cuvintelor mari şi al conceptelor intelectuale;
4 *Îşi distrage atenţia*, pentru a ignora ameninţarea, comportându-se ca şi cum aceasta nu ar exista (poate că, dacă facem asta destul de mult timp, ameninţarea chiar va dispărea).

Corpurile noastre reuşesc să arate ce părere avem despre propria persoană, indiferent dacă noi ne dăm sau nu seama de asta. Dacă stima de sine suferă, atunci corpurile o arată printr-o manifestare fizică.

Având aceasta în minte, am inventat anumite posturi fizice pentru a-i ajuta pe oameni să intre în legătură cu acele părţi ale lor care sunt evidente pentru alţii, dar nu şi pentru ei. Am exagerat şi am extins mesajul facial şi vocal la întregul corp, astfel încât să nu îl rateze nimeni.

Pentru a clarifica răspunsurile (vom juca aceste roluri în jocurile de comunicare din următorul capitol), am inclus o diagramă de cuvinte simplă la fiecare secţiune descriptivă. Vă rog să notaţi faptul că aceste răspunsuri sunt date atât de bărbaţi cât şi de femei, de copii, dar şi de adulţi.

ÎMPĂCIUITORUL

Cuvintele	este de acord	„Indiferent ce vrei, este în regulă. Eu sunt aici doar ca să te fac pe tine fericit.“
Corpul	este liniştit	„Sunt neajutorat“ — pozează în victimă.
Interiorul		„Mă simt un nimic; fără tine sunt mort. Sunt un ratat.“

Împăciuitorul vorbeşte într-un mod linguşitor, încercând să fie pe plac, scuzându-se, neexprimându-şi niciodată dezacordul, indiferent de situaţie. Este tipul care e mereu de acord, care vorbeşte de parcă nu poate face nimic de unul singur; întotdeauna are nevoie de aprobarea cuiva. Veţi vedea mai încolo că, dacă jucaţi acest rol chiar şi cinci minute, vă apucă greaţa şi vă vine să vomitaţi.

De mare ajutor în jucarea acestui rol este să vă gândiţi că, într-adevăr, nu valoraţi absolut nimic. Aveţi noroc că vi se permite să mâncaţi. Le datoraţi tuturor recunoştinţă şi chiar sunteţi răspunzător pentru tot ce merge prost. Ştiţi că, dacă v-aţi folosi creierul, aţi putea opri ploaia, dar, cum nu aveţi creier... În mod evident, veţi fi de acord cu toate criticile care vi se aduc. Le sunteţi recunoscător tuturor celor care vă vorbesc, indiferent de ce şi cum vă spun. Nu v-ar trece niciodată prin cap să cereţi ceva. La urma urmei, cine sunteţi ca să puteţi cere ceva? În plus, dacă sunteţi destul de bun, lucrurile vor veni singure la voi.

Fiţi persoana cea mai plină de dulcegării, cel mai mare martir, cel mai linguşitor om din lume. Imaginaţi-vă că sunteţi aşezat într-un genunchi, că şchiopătaţi, că staţi cu mâna întinsă, ca un cerşetor. Ţineţi capul ridicat, astfel încât să vă doară gâtul, să vi se încordeze privirea şi, în scurt timp, să vă apuce durerea de cap (vezi desenul din pagina alaturată) .

Când vorbiţi din această poziţie, veţi avea o voce plângăcioasă şi piţigăiată, pentru că nu veţi avea destul aer pentru a vorbi tare. Veţi răspunde afirmativ la tot, indiferent de ce simţiţi sau gândiţi. Postura împăciutoare este acea poziţie a corpului care se potriveşte răspunsurilor împăciuitoare.

ACUZATORUL

Cuvintele	nu sunt de acord	„Niciodată nu faci nimic cum trebuie. Ce se întâmplă cu tine?“
Corpul	acuză	„Eu sunt şeful aici.“
Interiorul		„Sunt singur şi nu îmi iese nimic din ce fac.“

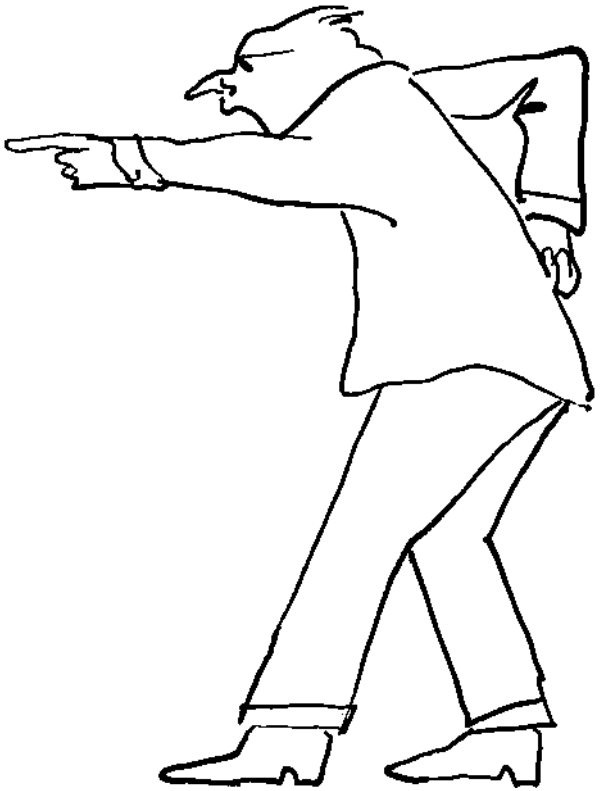
Acuzatorul este acea persoană care găseşte greşeli, un dictator, un şef care se poartă superior şi pare să spună „Totul ar fi perfect dacă nu ai exista tu". Senzaţia internă este de încordare în muşchi şi organe. Între timp, tensiunea sanguină creşte. Vocea este surdă, încordată şi adeseori stridentă şi zgomotoasă.

Pentru a avea succes când acuzaţi, trebuie să vorbiţi cât puteţi de tare şi să fiţi cât mai tiranici. Ucideţi totul, lucruri şi fiinţe. Imaginaţi-vă cu degetul îndreptat acuzator şi începeţi orice propoziţie cu: „Tu niciodată nu faci asta...", „Tu întotdeauna faci asta...", „De ce.... întotdeauna?", „De ce nu... niciodată?" şi aşa mai departe. Nu vă bateţi capul să aşteptaţi şi răspunsul, acesta nu are nicio importanţă. Acuzatorul este mult mai interesat să lovească în stânga şi în dreapta decât să afle cu adevărat ceva.

Când acuzaţi, ori respiraţi cu inspiraţii mici, ori pur şi simplu vă ţineţi respiraţia, încordându-vă muşchii gâtului. Aţi văzut vreodată un acuzator adevărat cu ochii ieşiţi din orbite, cu nările fremătând, cu muşchii gâtului stând să plesnească, roşu ca un rac, cu vocea ca a cuiva care tocmai a descărcat un camion de cărbune?

Imaginaţi-vă stând cu o mână în şold şi cu alta întinsă, într-un gest acuzator. Faţa vă este crispată, buzele strânse, nările umflate, urlaţi, proferaţi injurii, criticaţi tot ce există. Poziţia voastră de acuzator arată cam aşa:

De fapt, nu prea credeţi că sunteţi mai bun decât restul. Prin urmare, dacă reuşiţi să faceţi pe cineva să vi se supună, o să vi se pară că îi sunteţi superior măcar unei persoane. Ţinând cont de comportamentul supus al acestei persoane, o să vă simţiţi eficient.



EVALUATORUL

Cuvintele	sunt extrem de raționale	„Dacă am fi foarte atenți, am putea observa mâinile crăpate şi uscate din cauza muncii ale unei persoane prezente printre noi.“
Corpul	este în echilibru	„Sunt calm, relaxat, liniştit.“
Interiorul		„Mă simt vulnerabil.“

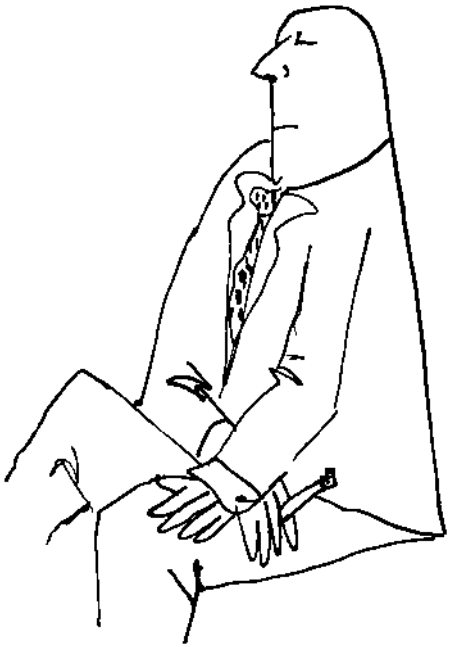
Evaluatorul este foarte corect, foarte raţional şi nu arată nicio urmă de sentimente. Persoana pare calmă, relaxată, liniştită. Chiar poate fi comparată cu un calculator sau un dicţionar. Corpul său este uscat, adeseori îi este frig, pare detaşat. Vocea este monotonă şi uscată, cuvintele înclină să fie abstracte.

Atunci când sunteţi evaluator, folosiţi cele mai lungi cuvinte cu putinţă, chiar dacă nu ştiţi exact ce înseamnă. Cel puţin o să daţi impresia că sunteţi inteligent. Şi oricum, după primul paragraf nu va mai asculta nimeni ce spuneţi. Ca să vă pregătiţi pentru acest rol, imaginaţi-vă că aveţi în loc de coloană vertebrală o bară de oţel lungă şi grea, care porneşte din bazin şi urcă până la ceafă, iar în jurul gâtului aveţi un guler de fier lat şi strâmt. Mişcaţi-vă cât mai puţin corpul şi gura. Nu va fi uşor să vă ţineţi mâinile nemişcate pe lângă corp, dar încercaţi.

Când evaluaţi lucrurile, vocea vă va pieri puţin câte puţin, pentru că nu simţiţi nimic mai jos de creier. Mintea se concentrează ca să nu vă mişcaţi, sunteţi ocupat încercând să găsiţi cuvintele potrivite. Doar nu trebuie să greşiţi niciodată. Partea tristă a acestui rol este că pare să reprezinte idealul pentru mulţi oameni. „Spune cuvintele potrivite, nu-ţi arăta sentimentele. Nu reacţiona."

Postura de evaluator va arăta ca în desenul de pe pagina următoare:

CONFUZUL		
Cuvintele	lipsite de relevanţă	Ele nu au niciun înţeles sau fac referire la un alt subiect, fără legătură cu ceea ce se discută.
Corpul	e crispat	„De fapt, sunt în altă parte."
Interiorul		„Nimănui nu-i pasă. Aici nu este loc pentru mine."



Orice ar face sau ar spune *confuzul* este lipsit de importanță pentru ce spune sau face altcineva. Senzația internă este una de amețeală. Vocea poate fi tărăgănată, adeseori în falset față de cuvinte, poate urca şi coborî fără motiv din cauză că nu este concentrată pe ceva anume.

Când jucați rolul confuzului, imaginați-vă că sunteți un capac strâmb, că vă învârtiți întruna dar nu ştiți încotro mergeți şi că, atunci când ați ajuns undeva, nu vă dați seama că trebuie să vă opriți. Sunteți prea ocupați cu mişcarea gurii, a corpului, a brațelor, a picioarelor. Aveți grijă să nu vorbiți niciodată la subiect. Ignorați toate întrebările celorlalți; mai degrabă puneți şi voi o întrebare pe o temă total diferită. Luați o scamă imaginară de pe haina cuiva, desfaceți şireturile oamenilor şi aşa mai departe.

Imaginați-vă cum corpul o ia simultan în mai multe direcții. Aşezați-vă genunchii în x, exagerând cât puteți de tare, ca şi cum ați avea picioarele strâmbe. Ca urmare, va trebui să vă scoateți fesele în afară, să vă cocârjați umerii şi să stați cu brațele şi mâinile în direcții opuse.

La început, acest rol pare să fie o eliberare, dar, după câteva minute de joacă, apare sentimentul îngrozitor al singurătății şi lipsei de sens. Şi dacă vă mişcați destul de rapid, nici nu veți observa toate astea.

Veți arăta cam aşa:

Pentru a exersa, luați cele patru poziții pe care le-am descris, încercați să stați aşa 60 de secunde şi vedeți ce vi se întâmplă. Din moment ce mulți oameni nu sunt obişnuiți să îşi simtă reacțiile corpului, poate că, la început, veți

descoperi că sunteți prea ocupat cu gândirul și nu aveți timp să simțiți. Concentrați-vă și veți începe să aveți acele senzații interne pe care le-ați simțit de atâtea ori. Apoi, când v-ați ridicat în picioare și vă simțiți relaxat și capabil să vă mișcați, veți vedea că senzațiile interne se schimbă.

Eu bănuiesc că învățăm aceste moduri de comunicare în copilăria timpurie. Atunci când copiii își fac drum prin lumea complicată și adeseori amenințătoare în care au ajuns, încearcă unul sau altul dintre tiparele de comunicare descrise. Și după o îndelungată folosire, copilul nu mai poate distinge reacția de sentimentele de valoare proprie.

Utilizarea oricăreia dintre aceste patru reacții întărește sentimentele individuale de stimă de sine scăzută sau de vas gol. Aceste moduri de comunicare sunt întărite de maniera în care învățăm despre autoritate în familii și de atitudinile predominante în societatea noastră:

„Nu mai cere tot felul de lucruri; este egoist din partea ta să îți exprimi așa dorințele" întărește comportamentul împăciuitor.

„Nu lăsa pe nimeni să te doboare; nu fi laș!" întărește comportamentul acuzator.

„Nu fi prost; ești prea deștept ca să faci greșeli" întărește comportamentul evaluator.

„Nu mai fi așa serios. Trăiește-ți viața! Cui îi pasă?" întărește comportamentul confuz.

În acest moment, poate vă întrebați dacă tot ce avem sunt aceste patru moduri de comunicare care ne schilodesc. Sigur că nu. Mai există un răspuns, pe care l-am numit *egalizatorul* sau echilibratul. În acest caz, toate părțile mesajului merg în același sens: cuvintele se potrivesc cu expresia feței, cu poziția corpului, cu tonul vocii. Relațiile sunt simple, libere, oneste, iar oamenii simt puține amenințări la adresa stimei de sine. Această

reacție elimină orice nevoie de a concilia, de a acuza, de a te retrage în fața unui computer sau de a fi într-o mișcare continuă.

Dintre cele cinci răspunsuri, doar *egalizatorul* are șanse să vindece rupturile, să spargă blocajele, să construiască punți între oameni. Iar dacă această reacție vi se pare nerealistă, permiteți-mi să vă asigur de faptul că, dacă alegeți să faceți asta, puteți la fel de bine să fiți împăciuitor, să dați vina pe ceilalți, să fiți cel mai rațional sau să fiți confuz. Diferența este că, în acest caz, știți ce faceți și sunteți gata să vă asumați consecințele.

Când *egalizați*, vă cereți scuze dacă ați făcut ceva neintenționat. Vă cereți scuze pentru o acțiune și nu pentru faptul că existați. Tot așa, puteți critica și evalua din această poziție, dar evaluați o acțiune, nu acuzați o persoană. În general, veți fi capabili să oferiți și un sfat.

În anumite situații, veți purta discuții intelectuale, veți ține discursuri, veți da explicații sau sfaturi — exact contexte în care sensul cuvintelor este esențial. Dacă adoptați poziția egalizatoare, vă veți arăta sentimentele și vă veți mișca liber în timp de explicați. Doar nu sunteți o mașină. (Mulți dintre cei care își câștigă traiul din activități intelectuale — oameni de știință, matematicieni, contabili, profesori, terapeuți — sunt adeseori motivați de dorința de a fi obiectivi. Ei se poartă asemeni mașinilor și sunt varianta concentrată a reacției de evaluare.) În plus, veți dori uneori să să schimbați subiectul. În reacția egalizatoare puteți spune tot ce doriți în loc să tot săriți de la o idee la alta.

Efectul egalizării este congruența. Când un egalizator spune „Îmi place de tine", vocea lui este caldă și privirea îi este îndreptată către cel căruia i se adresează. Când spune „Sunt supărat foarte tare pe tine", vocea este aspră și fața încordată. Mesajul este simplu și direct.

Reacția egalizatoare reprezintă și un adevăr al persoanei în cauză în acel moment. În contrast, de pildă, cu o reacție acuzatoare, în care persoana se simte neajutorată, dar se poartă ca și cum ar fi furioasă — sau suferă, dar se poartă vitejește.

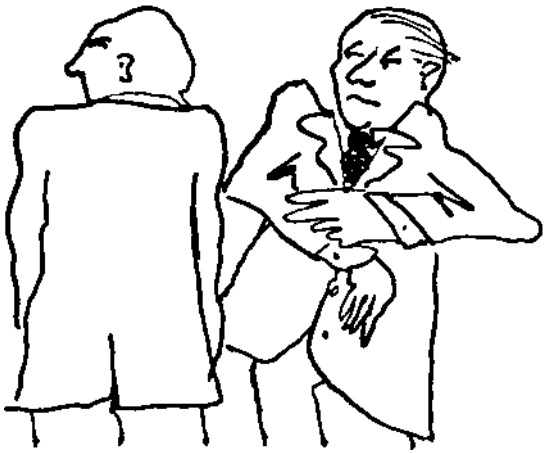
Al treilea aspect al reacției egalizatoare este că e o reacție totală, nu parțială. Corpul, gândurile și sentimentele sunt expuse toate, spre deosebire de reacția rațională, de exemplu, în care nimic nu se mișcă exceptând gura, care, și ea, abia schițează o mișcare. Persoanele care egalizează dau dovadă de integrare și echilibru, sunt persoane vii și deschise și au ceea ce eu numesc sare și piper. Echilibrarea ne dă posibilitatea de a trăi o viață plină de vibrații, și nu o viață inertă. Cu oamenii de acest gen știi cum stai, poți avea încredere în ei, te simți bine în prezența lor. Poziția lor este una completă, cu mișcare liberă.

Acum, pentru a vă ajuta să identificați aceste cinci moduri prin care vă puteți exprima, dați-mi voie să vă descriu cinci moduri de a vă cere scuze. Această descriere poate servi și ca demonstrație înainte de a începe jocurile din capitolul următor. Să ne imaginăm că tocmai v-am lovit din greșeală peste braț.

ÎMPĂCIUITORUL (*privind în jos, frângându-și mâinile*): Vă rog să mă scuzați. Sunt un țărănoi neîndemânatic.

ACUZATORUL: O, Doamne, te-am lovit! Data viitoare să îți ții mâinile aproape, ca să nu te mai lovesc!

EVALUATORUL: Aș dori să îmi cer scuze. Din neatenție, v-am lovit peste braț în timp ce treceam pe lângă dumneavoastră. Dacă v-am produs pagube, vă rog să îl contactați pe avocatul meu.



CONFUZUL (privind la altcineva): Oooo, cineva s-a supărat. Cred că tocmai l-a lovit vreunul.

ECHILIBRATUL (privind direct către interlocutor): V-am lovit, îmi cer scuze. Vă doare?

Să luăm o altă situație imaginară. Sunt tatăl vostru, sunteți fiul meu şi văd ceva în neregulă în ceea ce faceți.

ÎMPĂCIUITORUL (cu o voce înceată şi privirea în pământ): Ăăăăă, mmmm, cum să zic, Jim, îmi pare rău — te simți bine? Ştii ce, promite-mi să nu te superi. Nu, nu, e bine ce faci, doar că, ştii, poate reuşeşti să fii mai atent? Puțin mai atent? Ce zici?

ACUZATORUL: Ce se întâmplă cu tine? Chiar nu eşti în stare de nimic, prostule?!

EVALUATORUL: Facem o evaluare a nivelului de eficiență în familia noastră. Observăm că în acest departament, mai exact în departamentul tău, eficiența a început să scadă. Ai ceva de spus în acest sens?

CONFUZUL (vorbind cu celălalt fiu, care stă lângă Jim): Ia zi, Arnold, camera ta seamănă cu a lui Jim? Nu, nu s-a întâmplat nimic — am făcut doar un tur prin casă. Spune-i lui Jim să se ducă până la mama lui înainte de culcare.

ECHILIBRATUL: Jim, în camera ta e dezordine. Nu ți-ai făcut patul nici ieri, nici azi. Trebuie să stăm puțin şi să vedem care e problema.

Nu e deloc uşor să spargem tiparele obiceiurilor vechi şi să devenim egalizatori. Una dintre modalitățile de a face asta este să învățați care sunt fricile care vă împiedică să puneți lucrurile în echilibru. Pentru a contracara respingerea de care ne temem atât de tare, avem tendința de a ne amenința în următoarele moduri:

1. S-ar putea să greşesc.
2. S-ar putea să fie cineva căruia să nu-i placă.
3. Cineva o să mă critice.
4. O să mă impun.
5. Ea o să creadă că nu sunt bun de nimic.
6. Poate oamenii or să creadă că am defecte.
7. S-ar putea să plece.

Când veți fi capabili să vă dați următoarele replici la afirmațiile de mai sus, atunci veți şti că ați devenit adulți:

1. Sigur voi greşi dacă voi face ceva, în special dacă voi face o acțiune nouă.
2. Pot fi aproape sigur că va exista cineva căruia nu o să îi placă ceea ce fac. Nu ne plac tuturor aceleaşi lucruri.
3. Da, cineva mă va critica. Chiar nu sunt perfect. Unele critici sunt utile.

4. Sigur, de fiecare dată când vorbesc şi întrerup pe altcineva, mă impun!
5. Poate o să creadă că nu sunt bun de nimic. O să pot depăşi această situaţie? Poate că uneori nu sunt atât de minunat. Uneori celălalt îmi trage un perdaf de nu-l pot duce. Pot face diferenţa între aceste două cazuri?
6. Dacă mă gândesc că am nevoie să fiu perfect, sunt mari şanse să găsesc mereu imperfecţiuni.
7. Deci, pleacă. Poate chiar ar trebui să plece şi, oricum, o să depăşesc eu cu bine şi povestea asta.

Aceste atitudini vă vor da ocazia de a sta pe propriile voastre picioare. Nu va fi uşor şi nici lipsit de durere. Dacă putem râde de noi înşine, atunci călătoria va fi mai uşoară. Veţi putea creşte şi vă veţi putea simţi bine aşa cum sunteţi. Rezultatul va merita efortul făcut.

Nu vreau să fiu superficială, dar cred că majoritatea lucrurilor pe care le folosim pentru a ne ameninţa pe noi înşine şi care ne afectează stima de sine se dovedesc a fi, până la urmă, furtuni într-un pahar cu apă. Aceasta este ocazia de a vedea umorul din modul în care ne tratăm. O altă metodă care m-a ajutat să depăşesc cu bine aceste frici a fost să mă întreb dacă aş mai putea trăi atunci când toate aceste frici ar deveni realitate. Dacă răspunsul era pozitiv, atunci eram în regulă. Acum pot să răspund afirmativ la toate.

Nu voi uita niciodată impactul descoperirii că şi alţii au aceleaşi temeri prosteşti. Ani de zile mă gândisem că eram singura şi mă străduisem din răsputeri să le păcălesc, în timp ce făceam tot ce puteam ca să îmi ascund anxietatea. Teama mea era: „Şi dacă descoperă cineva?“ Ei bine, şi dacă cineva descoperea? Acum ştiu că toţi folosim aceleaşi tertipuri pentru a ne ameninţa singuri.

V-ați dat seama până în acest moment că acest răspuns egalizator nu este un fel de rețetă magică. El este o modalitate de a răspunde unor oameni reali, în situații reale, care vă permite să fiți de acord pentru că vreți cu adevărat să fiți de acord şi nu pentru că doriți să acumulați puncte. Această echilibrare vă permite să vă folosiți creierul în mod liber, dar nu în detrimentul sentimentelor sau al sufletului. De asemenea, vă permite să schimbați direcția, nu să rupeți relațiile doar pentru că aşa vreți şi de asta aveți nevoie.

Răspunsul egalizator vă permite să trăiți ca o ființă completă: reală, în contact cu propriul cap, cu inima, cu sentimentele şi cu corpul. Dacă sunteți echilibrat, aveți posibilitatea de a avea integritate, dedicație, onestitate, intimitate, competență, creativitate şi capacitatea de a lucra cu probleme reale într-un mod real. Celelalte patru moduri de comunicare duc la o integritate îndoielnică, dedicație prin târguială, minciună, singurătate, calitate slabă, sufocare prin tradiție, tratarea în mod distructiv a problemelor provocate de presupunerile neîntemeiate.

Este nevoie de tupeu, curaj, ceva convingeri noi şi câteva abilități noi pentru a deveni un respondent egalizator. Nu vă puteți preface.

Oamenii sunt înfometați după relații directe, după onestitate şi adevăr. Când îşi dau seama de această foame şi sunt destul de curajoşi să facă ceva, micşorează distanța dintre ei şi ceilalți oameni.

Eu am ajuns să îmi dau seama de lucrurile acestea într-un mod destul de dur, prin încercări şi greşeli, încercând să ajut oameni care aveau probleme grave. Am descoperit că oamenii se vindecau atunci când îşi găseau inimile, sentimentele, corpurile şi mințile; acest proces, încă o dată, îi aducea la sufletele lor şi, prin urmare, la propriul caracter uman. Atunci se puteau exprima ca

ființe complete, ceea ce ducea la creşterea stimei de sine, la relații pline de iubire şi la rezultate satisfăcătoare. Niciunul dintre aceste lucruri nu este posibil prin utilizarea celor patru moduri invalidante de comunicare.

Din ceea ce am văzut până acum, am tras câteva concluzii preliminare privitoare la ceea ce pot să aştept atunci când mă întâlnesc cu un grup nou de oameni. În general, 50 la sută vor spune da, indiferent de ce simt sau cred (împăciuitorii); 30 la sută vor spune nu, indiferent de ce simt sau cred (acuzatorii); 15 la sută nu vor spune nici da, nici nu şi nu vor da niciun semn cu privire la ceea ce simt (raționalii); şi 0,5 la sută se vor purta ca şi cum da, nu sau alte sentimente nici nu ar exista (confuzii). Rămân deci numai 4,5 la sută care vor fi autentici,

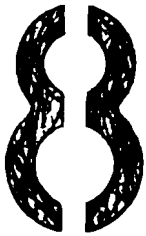
care vor egaliza lucrurile. Colegii mei îmi spun că sunt optimistă şi afirmă că reacţia egalizatoare se regăseşte probabil la doar 1 la sută din populaţie. (Repet, nu sunt cifre validate ştiinţific, ci doar o intuiţie clinică.)

Să ne exprimăm fără ocolişuri: se pare că suntem o adunătură de escroci sentimentali, că ne ascundem, jucând jocuri periculoase unii cu ceilalţi, şi numind aceste jocuri societate. Dacă dorim să ne îmbolnăvim, să ne rupem de ceilalţi oameni, să renunţăm la extraordinara putere a creierelor noastre şi să devenim muţi, surzi şi orbi, atunci putem folosi în continuare doar cele patru moduri invalidante de comunicare.

Scriu aceste rânduri din suflet. Pentru mine, izolarea, neajutorarea, sentimentul de a nu fi iubit, de a avea un vas gol, de a te simţi incompetent sunt adevăratele rele din această lume. Anumite tipuri de comunicare perpetuează această stare, altele o pot schimba. Dacă înţelegem şi recunoaştem reacţia egalizatoare, atunci putem învăţa să o şi folosim.

Aş dori să văd că fiecare fiinţă umană îşi cunoaşte valoarea şi se apreciază pe sine, că se simte completă, creativă, competentă, sănătoasă, flexibilă, frumoasă şi iubitoare.

În ciuda exagerărilor la adresa celor patru moduri de comunicare (care pot chiar să pară amuzante), sunt extrem de serioasă cu privire la natura lor letală. În capitolul următor, când veţi juca jocurile pe care le-am inventat, veţi experimenta exact aceste stiluri de comunicare. Veţi înţelege rapid ce ravagii fac în corpurile noastre şi ce rezultate dezamăgitoare şi, de multe ori, dezastruoase, pot produce.



JOCURI DE COMUNICARE

Acum suntem gata să jucăm jocurile de comunicare. Le voi descrie în detaliu, cu speranța că vă voi provoca şi veți fi destul de curioşi încât să le încercați de-adevăratelea. A citi despre ceva este total diferit de a vedea şi a face acel ceva. Aş vrea să aveți toate cele trei experiențe: să citiți despre aceste jocuri, să le jucați, apoi să faceți un alt grup să fie interesat de ele şi să le joace, astfel încât voi să puteți privi. Fiecare abordare adaugă o nouă dimensiune la procesul de învățare.

Puteți citi despre înot, vă puteți uita la alții cum înoată, dar nu veți şti cu adevărat cum este până când nu veți sări şi voi în apă.

Le-am prezentat aceste jocuri oamenilor din întreaga lume, de la preşcolari (care le numesc „să ne jucăm de-a casa") până la diferite grupuri de adulți: oameni de afaceri, preoți, personal medical, familii. Nu am întâlnit pe nimeni care să nu le poată juca. Am dat, ici şi colo, peste câțiva care nu voiau să joace, dar eu cred că erau prea speriați ca să încerce şi îşi ascundeau teama spunând că nu pot.

Poate să pară ciudat, dar în momentul în care oamenii încep să joace aceste jocuri, ei ştiu dialogul.

Pentru mine, asta înseamnă validarea faptului că jocurile mele reflectă experienţe reale din familii şi societate. Indiferent de statutul economic, de rasă, vârstă, sex, naţionalitate sau religie, toată lumea ştie limba şi gesturile din aceste exerciţii.

Vă îndemn să vă aruncaţi pur şi simplu în aceste jocuri. Veţi fi surprinşi de ceea ce veţi afla despre voi înşivă, despre ceilalţi membri ai familiei voastre, despre cum anume funcţionaţi împreună. După ce au jucat, majoritatea au spus că jocurile le-au deschis uşi noi către o înţelegere mai profundă. Ştiu că de câte ori le joc învăţ ceva nou. Pentru mine, jocurile sunt foarte utile în recâştigarea perspectivei atunci când o mai pierd, şi sunt, cu siguranţă, o metodă de creştere. Puteţi avea şi voi o experienţă similară. Daţi-i drumul!

Pe lângă faptul că veţi învăţa şi veţi creşte, puteţi găsi o mulţime de surse de distracţie în aceste jocuri.

Pentru început, jucaţi în trei — o triadă — iar ceilalţi vă urmăresc. Încep cu o triadă pentru că aceasta este unitatea familială de bază (mama, tatăl, un copil). Aici am învăţat toţi tiparele noastre de comunicare. Puteţi începe cu oricare trei membri ai familiei, dar eu vă sugerez să începeţi cu copiii cei mai mari. Şi fiindcă am pomenit de copii, aceştia trebuie să aibă cel puţin trei ani pentru a putea juca.

Prima triadă poate fi formată din soţ, soţie şi primul copil. Pentru a înţelege cât mai bine comunicarea din familie, vă sugerez să jucaţi cu toate triadele posibile, câte una pe rând. Dacă sunteţi cinci membri în familie, atunci triadele vor fi după cum urmează:

Soţ, soţie şi primul copil
Soţ, soţie şi al doilea copil
Soţ, soţie şi al treilea copil
Tată, primul şi al doilea copil
Tată, al doilea şi al treilea copil

Tată, primul şi al treila copil
Mamă, primul şi al doilea copil
Mamă, al doilea şi al treilea copil
Mamă, primul şi al treilea copil
Primul, al doilea şi al treilea copil

Toate acestea formează în total zece triade, care, probabil, vor dura trei–patru ore. Nu vă grăbiţi. Dacă apare un material util, lăsaţi-l să ia formă. Faceţi exerciţiul cu relaxare.

Dacă aveţi acces la un castefon sau o cameră video, folosiţi-le. Mai târziu, ascultaţi sau priviţi înregistrarea şi pregătiţi-vă pentru surpriză.

Bun. Trei dintre voi aţi căzut de acord să jucaţi jocul. Invitaţi-i pe ceilalţi să vă privească. De la ei veţi primi, mai târziu, feedback util. Aşezaţi-vă pe scaune, unul lângă celălalt. Apoi, fiecare dintre voi luaţi-vă un prenume şi un nume de familie altele decât cele reale şi anunţaţi-le cu voce tare. Se pare că oamenii se simt mai liberi atunci când folosesc alte nume.

Pentru a juca aceste jocuri, fiecare dintre voi alege un mod de comunicare. (Este posibil să aveţi nevoie să vă întoarceţi la capitolul anterior, în care am discutat despre împăciuitor, acuzator, raţional, confuz şi egalizator.) De pildă, unul dintre voi poate acuza, altul poate încerca să vă împace, un al treilea poate şi el să acuze. La tura următoare, fiecare puteţi alege roluri diferite. Mai jos sunt câteva combinaţii pe care le întâlnesc frecvent:

PERSOANA 1	PERSOANA 2	PERSOANA 3
Acuzator	Împăciuitor	Acuzator
Împăciuitor	Acuzator	Împăciuitor
Acuzator	Acuzator	Împăciuitor
Raţional	Acuzator	Confuz

Acuzator	Rațional	Confuz
Rațional	Rațional	Împăciuitor
Confuz	Rațional	Împăciuitor
Rațional	Confuz	Acuzator
Împăciuitor	Împăciuitor	Confuz

Pe măsură ce jucați aceste roluri, veți găsi o combinație care o să vi se pară familiară. În acest caz, rămâneți la ea. Învățați cum poate funcționa împotriva voastră. Rugați-i pe spectactori să comenteze.

Acum, că ați decis cine ce fel de comunicare va utiliza, anunțați asta cu voce tare. Începeți prin a lua poziția fizică adecvată tipului de comunicare ales. Vă amintiți pozițiile care corespund celor patru tipuri de comunicare? În acest caz, ele sunt prezentate în diverse combinații.

Păstrați-vă pozițiile timp de un minut. În timp ce faceți asta, fiți conștient de ceea ce simțiți despre voi înșivă și despre ceilalți. Apoi așezați-vă și jucați aceleași stiluri de comunicare folosind conversația. Iată un exemplu de posibilă interacțiune:

SAM [tată-soț] (*acuzator*): De ce nu ai planificat vacanța?

ELSA [mamă-soție] (*acuzatoare*): Și de ce țipi? Ai la fel de mult timp la dispoziție ca și mine.

CARL [fiu] (*acuzator*): O, mai tăceți din gură! Tot timpul țipați. Eu oricum nu merg în nicio vacanță.

SAM (*acuzator*): Pe bune?! În plus, tinere, ai face bine să nu-ți bagi nasul unde nu-ți fierbe oala. (*Sau, împăciuitor*): Unde ai vrea să mergi, dragă?

ELSA (*rațională*): Conform ultimului număr din „Woman's Day", schimbarea de ritm este un mod bun de a-ți planifica vacanța.

SAM (*împăciuitor*): Facem orice ți-ar face ție plăcere, draga mea.

CARL (*împăciuitor*): Mamă, tu întotdeauna organizezi vacanțe foarte frumoase.

ELSA (*rațională*): Bine. Voi începe să fac liste mâine dimineață.

Puneți ceasul să sune după un interval de cinci minute. Dacă în familia voastră există în prezent un conflict care mocnește, folosiți-l în exercițiu. Dacă nu aveți o astfel de situație, încercați să plănuiți ceva împreună: o masă, o vacanță, curățenie în garaj, orice altceva s-ar putea ivi în familia voastră. Când jucați, nu vă temeți să exagerați modul în care comunicați. Când sună ceasul, opriți-vă, chiar dacă sunteți în mijlocul unei propoziții. Relaxați-vă,

închideți ochii, deveniți conștienți de respirație, de gânduri, de sentimente, de ce simțiți la nivelul corpului, de ce simțiți în legătură cu ceilalți parteneri de joc.

Încercați să vă imaginați cum ar fi dacă în familia voastră s-ar trăi așa tot timpul. S-ar putea să vă crească tensiunea, să transpirați sau să vă doară diferite părți ale corpului. Relaxați-vă, nu deschideți ochii. Mișcați-vă puțin dacă simțiți că înțepeniți. Apoi „dezbrăcați-vă" mental de rolul din joc și spuneți-vă în șoaptă numele real.

Deschideți ochii încet, apoi povestiți-le partenerilor ce experiențe ați trăit în timp ce v-ați jucat rolul. Ce s-a întâmplat de fapt? Ce gândeați și ce simțeați, ce părți din trecut și prezent au ieșit la iveală? Ce făcea corpul? Spuneți ce ați simțit față de ceilalți membri ai grupului în timp ce interpretați rolul.

Poate că vă dați seama că rezultatul oricărui proces de planificare sau de rezolvare a unui conflict este direct legat de modul de comunicare. Utilizarea unui alt model de comunicare va produce un rezultat diferit.

Unele dintre combinațiile din aceste jocuri sunt asemănătoare modelelor comunicaționale pe care le utilizați în comunicarea de zi cu zi. Unele vă vor provoca durere. Jocurile vă pot aminti de cum era viața voastră, uneori, când erați copil și locuiați cu părinții. Dacă așa stau lucrurile, atunci luați asta ca pe o descoperire, și nu ca pe o nuia cu care să vă pedepsiți. În loc să vă spuneți ce răi sau proști sunteți unii sau ceilalți, mai bine folosiți această descoperire drept un punct de pornire pentru a merge mai departe.

Încercați din nou, cu o serie diferită de poziții de comunicare. Puteți, de asemenea, să schimbați rolurile între voi. De exemplu, bărbatul care a jucat rolul tatălui poate acum juca rolul fiului sau al fiicei.

La sfârșitul fiecărui joc, acordați-vă destul timp pentru a le povesti partenerilor experiența pe care ați trăit-o. Apoi

„îmbrăcați" următorul rol, puneți ceasul să sune după cinci minute și jucați următorul set de poziții, până le terminați.

Când vă veți povesti experiența interioară, este posibil să vă simțiți stânjeniți. Lucrurile se vor aranja dacă veți exprima această stânjeneală în cuvinte. Veți descoperi că, atunci când vorbiți despre experiențele voastre intime, interne, aveți altă voce. Acesta este momentul în care sunteți foarte aproape de reacția egalizatoare.

Când oamenii încep să joace astfel de jocuri, sunt adeseori revoltați de faptul că li se cere să facă în mod deschis exact lucrurile de care se tem că le fac de multă vreme. De pildă, unii se simt rău doar la gândul că trebuie să joace rolul de împăciuitori, pentru că ei vor să fie percepuți drept puternici. Alții reacționează dur împotriva rolului de acuzator, pentru că nu vor ca oamenii să îi critice pentru asta. Totuși, dacă vă jucați rolurile complet, veți învăța o mulțime de lucruri. Țineți minte că voi sunteți cei care decideți dacă aceste jocuri vă vor schimba viața sau nu.

Dacă sunteți femeie, vă temeți că sunteți răutăcioasă și încercați să rezolvați această problemă impunându-vă să nu aveți niciodată un astfel de comportament, atunci vă purtați extrem de aspru cu propria voastră persoană. Această severitate autoimpusă poate ajunge la excese, prin urmare trebuie să renunțați din când în când la ea. Și atunci, hop! Apar răutățile! Dar puteți, la fel de bine, să vă alegeți comportamentul în fiecare clipă. Răutatea bine „crescută" se transformă în asertivitate sănătoasă, de care toată lumea are nevoie.

Acest concept poate fi comparat cu situația în care ținem trei câini înfometați care încearcă încontinuu să scape din cușcă și trei câini bine hrăniți care vin de îndată ce îi chemăm. Dacă uităm ușa cuștii deschisă, câinii flămânzi vor ieși, ba chiar ne vor devora. Cei bine

hrăniți vor fugi şi ei din cuşcă, poate chiar nu se vor mai întoarce niciodată, dar nu ne vor devora.

Deci aveți tendința să fiți urâcioasă. Scoateți acest lucru la iveală, îmbrăcați-l frumos şi cinstiți-l ca pe o parte din voi însevă. Iubiți această tendință, faceți-i loc alături de celelalte sentimente. Puteți face la fel cu toate tendințele pe care le aveți. Astfel, nu se va întâmpla ca una dintre ele să vă dea peste cap, ci va apărea şi se va purta frumos atunci când o chemați. Apoi, se poate întâmpla să o chemați din ce în ce mai rar, până când veți proceda ca în cazul unei rochii elegante care v-a rămas mică sau care nu mai e la modă: poate o transformați într-o rochie de joacă pentru fiica cea mică, o dați altcuiva sau o faceți cârpă de praf.

Totuşi, dacă încercați să vă ascundeți sau să vă înfrânați pornirile, veți vedea că nu veți reuşi. Acestea vor aştepta prima ocazie ca să scape şi să se exprime.

Dacă sunteți bărbat, vă temeți că păreți un pămpălău şi, ca să contracarați, vă purtați ca Superman, atunci vă aflați în aceeaşi situație. Tendința voastră înnăscută este întotdeauna gata să vă dea de gol. Totuşi, dacă o îngrijiți şi o aranjați puțin, această timiditate se poate transforma în tandrețe, iar bărbații au atâta nevoie de această calitate. Tandrețea vă ajută să vă păstrați corpul viguros şi sănătos, să aveți o legătură plină de iubire cu soția şi copiii, să intrați în contact cu colegii voştri. Dezvoltarea tandreții nu trebuie să vă înlocuiască duritatea. Aveți nevoie şi de aceasta din urmă. Şi le puteți avea pe amândouă; nu aveți de ales între ele.

Odată ce oamenii decid să îşi vadă toate părțile din care sunt compuşi, ei îşi pot dezvolta un simț al perspectivei şi un simț al umorului care îi pot ajuta să facă alegeri mai bune. De asemenea, ei pot învăța să neutralizeze orice atitudini negative față de tendințele proprii şi să îşi folosească aceste tendințe în mod pozitiv.

Iată un alt experiment folositor. După ce s-au jucat toate triadele, jucați un joc cu întreaga familie. Între timp v-ați familiarizat cu jocurile și ați căpătat abilitățile necesare pentru a le juca.

Fiecare membru al familiei își alege un nume și îl anunță. Apoi, fiecare dintre voi alege în minte una dintre cele patru reacții, fără a le spune celorlalți ce alegere a făcut. În momentul în care ați intrat în rol, încercați să planificați ceva împreună. Folosiți din nou un reportofon.

Puneți ceasul să sune peste 30 de minute. În momentul în care începeți să vă simțiți inconfortabil, schimbați rolurile. Dacă ați fost împăciuitorul, treceți la un alt stil — poate acuzatorul. Jucați acest rol până ajungeți iar la senzația de disconfort.

La încheierea exercițiului, descrieți-le partenerilor cu cât mai multe detalii ce ați simțit și ați gândit despre ei și despre voi înșivă în timp ce jucați. Poate ați observat că v-ați simțit inconfortabil cu mult înainte să se încheie cele treizeci de minute și chiar și după ce ați schimbat rolurile; vă veți simți bine doar atunci când veți povesti toată experiența trăită. Încă o dată, aceasta vă va aduce mai aproape de reacția egalizatoare.

Ca urmare a învățării profunde a acestor jocuri, oamenii își dau adeseori seama că sunt mai talentați decât credeau. Fiecare își poate dezvolta abilitățile necesare pentru a juca diferite roluri. Veți descoperi că, în loc să rămâneți blocați într-o singură posibilitate, aveți de ales între cel puțin patru sau chiar cinci. Dacă înțelegeți asta, veți deveni o persoană care știe să facă alegeri și, astfel, nivelul vostru de stimă de sine va crește.

Spuneți-vă: „Pot fi un împăciuitor, un acuzator, un rațional, un confuz și un egalizator. *Pot alege*". Eu personal prefer reacția egalizatoare. Are cele mai bune urmări; și este, ați aflat toți până acum, cel mai greu de

învățat. Dar singurul motiv pentru care este cea mai grea e că nu am învățat-o în copilărie.

Să îmi cer scuze fără a avea un aer umil, să nu fiu de acord fără a acuza, să fiu rațională fără a fi inumană şi plictisitoare, să schimb subiectul fără a crea confuzie, toate acestea îmi dau mai multă satisfacție personală, mai puțină durere interioară, mai multe şanse pentru creştere şi pentru a avea relații satisfăcătoare cu ceilalți, fără să mai spun de competența crescută. Pe de altă parte, dacă aleg să folosesc unul dintre celelalte stiluri, îmi pot asuma responsabilitatea pentru consecințe şi pot accepta durerea care provine din schilodirea comunicării.

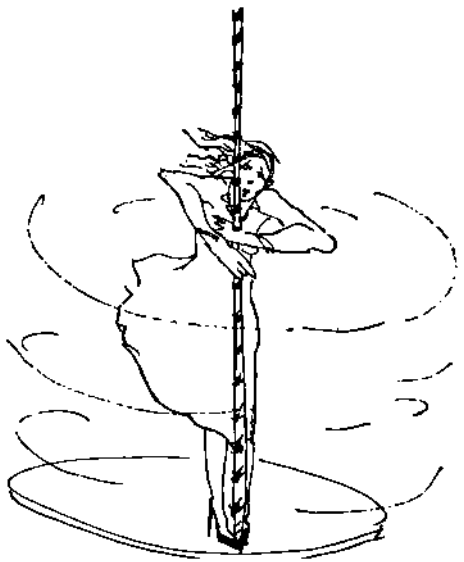
Ați putut simți uzura şi efortul la care era supus corpul vostru în timp ce ați jucat jocurile de mai înainte? Durerile obişnuite, dureri de cap sau de spate, hipo sau hipertensiunea, afecțiunile digestive sunt mult mai uşor de înțeles dacă le privim ca pe rezultatele naturale ale modului în care comunicăm. De asemenea, vă puteți imagina ce puține şanse am avea să ne apropiem de cineva sau să îl înțelegem dacă am avea la dispoziție doar aceste modele? Relația s-ar distruge pur şi simplu!

Pe măsură ce începeți să simțiți stresul intern, frustrările personale, senzația de neajutorare care însoțeşte tiparele de comunicare, vă puteți imagina că, dacă ați fi blocați în aceste reacții, ați fi tentați să vă gândiți la boli, la relații extraconjugale, la sinucidere, sau chiar la crimă? Tot ce vă poate opri este o regulă foarte strictă. Şi sunt mari şanse ca, dacă vă canalizați toată energia în respectarea acestei reguli, să vă creați singuri probleme inutile. Voi spune mai multe lucruri despre reguli în următorul capitol.

Cam toți cei pe care i-am întâlnit şi care nu reuşeau să se descurce în viață — aveau probleme cu şcoala, erau alcoolici, îşi înşelau partenerii de viață etc. — comunicau

într-unul dintre primele patru moduri schiloditoare. Dacă există oameni care au succes în viață folosind aceste patru reacții, atunci eu nu i-am întâlnit. Şi nu pot sublinia îndeajuns de mult faptul că aceste patru stiluri de comunicare se nasc din vasul cu nivel scăzut, din prețuirea de sine scăzută pe care o învățăm în copilărie.

Acum vedeți limpede legătura dintre vas şi comunicare. De asemenea, puteți vedea cum acțiunile celorlalți iau naştere din modul lor de a comunica. Devine un fel de carusel: la început am o părere proastă despre propria mea persoană, apoi am o comunicare defectuoasă cu cineva, stima de sine îmi scade şi mai mult, comportamentul reflectă acest lucru şi aşa mai departe.



Să luăm un exemplu frecvent. Azi-dimineață v-ați trezit cu fața la cearşaf. Trebuie să mergeți la muncă, unde vă întâlniți cu un şef despre care credeți că are ceva

împotriva voastră. Aveți o regulă: nimeni nu trebuie să vă știe fricile. Soțul sau soția vă vede fața acră și comentează „Ei, ce se întâmplă cu tine?"

„Nimic", răspundeți cu răceală și ieșiți trântind ușa, fără a vă săruta partenerul de viață de la revedere. Nu vă dați seama de impactul pe care îl are acest comportament.

Partenerul de viață este supărat și se comportă ca atare. Când vă întoarceți acasă, găsiți un bilețel prin care vă informează că a ieșit în oraș. După ce se întoarce, vă refuză invitația de a veni la culcare. Și așa mai departe.

Toate cele patru reacții demonstrează că fiecare dintre noi îi lăsăm celuilalt decizia în ceea ce ne privește. Ne lăsăm soarta la îndemâna altcuiva sau a altceva și nu trăim ca și cum am fi liberi să alegem singuri ce reacții să avem. Apoi, bineînțeles, este ușor să ne plângem despre cât de urât am fost tratați.

Acest scenariu ne arată că fiecare îl face pe celălalt să fie și mai tare decât ceea ce este deja. Adică acuzatorul îl face pe împăciuitor și mai împăciuitor, iar împăciuitorul îl face pe acuzator să acuze și mai tare. Acesta este începutul a ceea ce eu numesc un sistem închis, pe care îl voi descrie mai târziu.

După ani și ani de comunicare de acest fel, ajungeți să credeți că sunteți niște nenorociți și că lumea este un spital de nebuni, un loc absolut imposibil. Nu mai creșteți și începeți să muriți prematur.

Este important să înțelegem puterea acestor răspunsuri asupra altor oameni.
Răspunsul împăciuitor poate evoca vinovăție.
Răspunsul acuzator poate evoca frică.
Răspunsul rațional poate evoca invidie.
Răspunsul confuz poate evoca dorința de distracție.
Prin urmare:
Dacă te fac să te simți vinovat, poate mă cruți.

Dacă îți provoc frica, poate mi te vei supune.
Dacă îți stârnesc invidia, poate te aliezi cu mine.
Dacă te fac să te gândești la distracție, poate mă tolerezi.

Dar în niciun caz nu mă vei putea iubi sau nu vei avea încredere în mine. Şi, la urma urmei, asta face ca o relație să fie locul în care putem creşte. Pe când în cazul de față, tot ce facem este să supraviețuim.

Cred că este nevoie să discutăm aici mai pe larg despre sentimente. Am întâlnit atât de mulți oameni care nu îşi exprimă niciodată deschis sentimentele — poate pentru că nu ştiu cum să o facă sau pentru că le este teamă. Sper că descoperiți acum dacă voi vă puteți împărtăşi sentimentele. Dacă nu o faceți, atunci țineți minte că trebuie să începeți chiar acum, spre binele sănătății voastre.

Apropo, ca să vă ascundeți cu succes sentimentele aveți nevoie de o anumită abilitate pe care nu o au mulți oameni. Prin urmare, eforturile lor ajung să fie ca gestul struțului din poveste, care îşi bagă capul în nisip şi este convins că s-a ascuns. Desigur, adevărul este altul şi cei care îşi fac iluzii asemeni struțului se simt adeseori neînțeleşi şi trădați de ceilalți.

Dacă insistați, veți găsi şi modalități de a vă ascunde cu succes. Vă puteți băga într-o cutie mare, neagră, cu o singură gaură, prin care să vi se audă vocea. Va trebui să vorbiți pe un ton calm, monoton. Nu o să simțiți că trăiți, dar veți fi bine ascunşi.

Aşa cum am învățat în cele mai simple exerciții, vă puteți ascunde sentimentele vorbind întotdeauna cu cineva care stă cu spatele la voi. Nu vă veți vedea şi nu vă veți auzi, dar nu va şti nimeni ce simțiți. Dacă stați la zece–doisprezece metri de cealaltă persoană şi dacă mai puneți şi un obstacol între voi, cum ar fi alți oameni, sau o masă, atunci sentimentele voastre vor fi foarte bine

ascunse. În multe familii, soțul și soția încearcă adeseori să facă asta punând copiii între ei.

Dar fiți siguri că atunci când cineva încearcă să își ascundă sentimentele — în special sentimente puternice, intense — acestea oricum apar, de obicei la nivelul corpului sau al feței. Rezultatul final este că cel care se ascunde face mai mult impresia de mincinos sau ipocrit decât o altă impresie.

După cum am menționat, cele patru reacții pe care le-ați simțit sunt forme de ascundere a unor părți din voi înșivă. Dacă faceți asta de multă vreme, este posibil să nu mai fiți conștienți de celelalte părți care vă formează. Poate chiar credeți că aceasta este o metodă de supraviețuire, sau poate că nu știți cum să faceți altfel.

În reacția împăciuitoare, vă ascundeți propriile nevoi; în reacția acuzatoare, vă ascundeți nevoia de celălalt; raționalitatea vă ascunde nevoile emoționale și nevoia de ceilalți. Aceleași nevoi sunt ignorate în cazul confuzului, care, în plus, ignoră orice relație cu timpul, spațiul sau scopul.

Prin urmare, acestea sunt scuturile pe care le folosesc oamenii pentru a-și ascunde sentimentele, astfel încât să nu fie răniți. Problema este să îi convingem că exprimarea sentimentelor este *lipsită de pericole.* Iar asta reprezintă 90 la sută din munca unui terapeut și cea mai importantă sarcină pe care o are de îndeplinit un om: să se cunoască pe sine și să simtă că nu există niciun pericol în a-și exprima sentimentele onest.

Experiența mea îmi arată că oamenii care nu pot sau nu vor să își arate sentimentele sunt foarte singuri, deși comportamentul lor nu pare să indice întotdeauna asta. Mulți dintre ei au suferit traume îngrozitoare și au fost neglijați mult timp în copilărie. Ascunderea sentimentelor este pentru ei o metodă de protecție împotriva altor suferințe. Pentru a schimba lucrurile, este nevoie

de timp, de un partener afectuos şi răbdător şi de conştientizări noi. Dar nici atunci nimic nu este sigur, decât dacă persoana în cauză înţelege nevoia de schimbare şi o doreşte.

Pe de altă parte, intimitatea personală este o parte importantă a oricărei relaţii. Uneori, nu vă găsiţi cuvintele sau, pur şi simplu, nu doriţi să vă împărtăşiţi sentimentele. În acest caz, puteţi spune deschis: „Nu vreau să îţi spun" sau „Nu găsesc cuvintele necesare pentru a vorbi despre asta". Dar, dacă îi spuneţi cuiva apropiat că nu doriţi să-i vorbiţi despre un anumit subiect, puteţi provoca o situaţie neplăcută. Păstrarea secretelor poate răni. Cu toate acestea, dacă înţelegeţi amândoi că vă puteţi respecta reciproc intimitatea, atât în chestiunile interne cât şi atunci când folosiţi baia, atunci veţi putea trece cu bine peste această situaţie. Esenţial este să transmiteţi în mod clar mesajul că nu doriţi să vorbiţi în acel moment despre ceea vi se întâmplă. Asta înseamnă să fiţi autentici şi echilibraţi. „Aleg să nu spun ceea ce gândesc şi simt acum" este complet diferit de folosirea scuturilor pentru a vă ascunde sentimentele.

Vă puteţi simţi inconfortabil şi dacă lumea se aşteaptă să vă puneţi sufletul pe masă tot timpul. Secretul egalizării este că puteţi alege când şi cum să vorbiţi şi să găsiţi un context în care acest lucru să fie posibil. Păstrarea intimităţii face parte din menţinerea integrităţii personale.

Ce faceţi, în general, pentru a vă păstra intimitatea? Credeţi că reuşiţi? Cum ştiţi dacă reuşiţi sau nu?

Dacă vă uitaţi în urmă la experienţa căpătată în urma jocurilor, dacă le-aţi jucat serios, atunci veţi fi surprinşi să descoperiţi că întreg corpul, sentimentele şi gândurile voastre se activaseră la intensitate maximă, deşi ştiaţi prea bine că era vorba doar de un joc. Reacţia voastră arată cât de puternice erau, de fapt, aceste roluri. Care

roluri sunt, de asemenea, un indiciu pentru punctele voastre vulnerabile.

Un alt lucru de care, probabil, v-ați dat seama până acum este cât de tare v-au obosit aceste jocuri. Şi dacă nu ați cunoaşte niciun alt mod de comunicare cu excepția acestora patru? V-ați simți obosiți şi neajutorați şi neiubiți mai tot timpul. Poate că oboseala pe care o simțiți în mod regulat nu este doar rezultatul cantității mari de muncă pe care o depuneți.

Țineți minte cât de singuri, neajutorați şi izolați vă simțiți în interior, indiferent de cum păreați şi ce spuneați? Ați observat cum vă scăzuse capacitatea vizuală şi auditivă şi cum vă încetinise gândirea?

Mi se pare tragic faptul că am descoperit mii de familii care îşi trăiesc viețile în acest fel. Pur şi simplu nu ştiu cum să facă altfel şi, prin urmare, au existențe nefericite, izolate şi lipsite de sens.

Cred că v-ați făcut o idee despre modelele de comunicare pe care le folosiți cu ceilalți membri ai familiei atunci când vă aflați în situații stresante. *Aşezați-vă în pozițiile de comunicare specifice şi vedeți ce se întâmplă.* Părerea mea este că tocmai descoperiți că a da răspunsuri oneste şi complete atunci când vi se oferă posibilitatea nu este atât de uşor pe cât credeați. Dacă se întâmplă aşa, atunci probabil intrați în contact cu unele dintre barierele dintre voi şi familia voastră. Lucru care vă poate fi de folos. Încercați exercițiul de actualizare interpersonală.

Indiferent dacă ați atins sau nu nivelul egalizator atât de bine pe cât v-ați fi dorit, probabil acum sunteți mai conştient de faptul că aveți mai multe variante de răspuns dintre care să alegeți. Iar când exersați aceste variante, parcă vă plăceți mai mult.

În al doilea rând, probabil vă dați seama că ați reacționat în moduri de care nu erați conştient până

acum. Această conştientizare vă va ajuta atunci când alți oameni au față de voi reacții la care nu vă aşteptați.

În al treilea rând, probabil realizați că ați avut şi voi reacții pe care nu le-ați fi avut niciodată în mod intenționat. Deşi e dureroasă la început, această descoperire vă poate ajuta să înțelegeți mai bine ce vi s-a întâmplat. Înțelegerea este primul pas către schimbare.

După puțin timp, veți vedea că vă puteți distra foarte bine cu aceste jocuri. Poate chiar faceți un grup de teatru de amatori şi, pe parcurs, vă descoperiți făcând ceva atractiv şi dinamic, care vă dezvoltă simțul umorului.

REGULILE DUPĂ CARE TRĂIȚI

Conform dicționarului *Webster*, o *regulă* este o normă sau o reglementare bine definită pentru desfășurarea unor acțiuni, comportamente, metode sau înțelegeri. În acest capitol, intenționez să mă îndepărtez de această definiție plată şi să vă arăt că regulile sunt în realitate o forță vitală, dinamică şi extrem de influentă din viața voastră de familie. Scopul meu este să vă ajut, ca indivizi şi ca familii, să descoperiți regulile după care trăiți. Cred că veți fi foarte surprinşi să descoperiți că trăiți după reguli de care nici măcar nu sunteți conştienți.

Regulile au legătură cu conceptele de „trebuie" şi „nu trebuie". Ele formează un fel de cod, care devine important atunci când doi sau mai mulți oameni trăiesc împreună. Temele noastre de studiu din acest capitol vor fi: cine face regulile, din care material sunt ele făcute, ce fac ele, ce se întâmplă când sunt încălcate.

Când vorbesc cu diferite familii despre reguli, primele pe care le menționează de obicei sunt cele referitoare la cheltuirea banilor, îndeplinirea sarcinilor, planificarea nevoilor individuale, gestionarea cazurilor de încălcare a regulilor. Există reguli pentru toate celelalte aspecte care

fac ca oamenii să poată trăi împreună în aceeaşi casă, crescând sau necrescând.

Pentru a descoperi regulile din familia voastră, aşezaţi-vă împreună cu ceilalţi membri prezenţi din familie şi întrebaţi-vă „Care sunt regulile noastre actuale?" Alegeţi un moment în care să aveţi toţi cel puţin două ore la dispoziţie. Staţi în jurul unei mese sau pe podea. Alegeţi un secretar care să noteze regulile pe o hârtie, astfel încât să nu rataţi niciuna. Nu începeţi acum discuţii cu privire la cât de corecte sunt regulile. Şi nici nu încercaţi să aflaţi dacă sunt respectate. Nu este cazul să prindeţi răufăcătorii. Este doar un exerciţiu făcut pentru a descoperi anumite lucruri, cam ca atunci când scormonim în cutiile dintr-un pod vechi.

Poate că aveţi un fiu de zece ani care crede că regula este ca el să spele vasele numai atunci când sora lui de unsprezece ani are alte lucruri importante de făcut. Adică îşi imaginează că este un fel de rezervă pentru sora lui la spălatul vaselor. Pe de altă parte, aceasta crede că fratele ei spală vasele numai când îi spune tatăl lui să o facă. Vedeţi ce neînţelegeri pot să apară? Poate să pară o prostie, dar nu vă lăsaţi păcăliţi, această poveste poate avea loc chiar la voi acasă. Pentru multe familii, simplul act de a sta pe scaun şi a descoperi propriile reguli este ceva complet nou, care adeseori se dovedeşte clarificator. Acest exerciţiu poate deschide noi căi către modalităţi pozitive de a trăi împreună. Am descoperit că majoritatea oamenilor *presupun* că toată lumea ştie ce îşi doresc ei. Părinţi mânioşi îmi spun „Dar ea ştie care sunt regulile!" Mergând mai departe cu cercetarea, aflu adeseori că lucrurile nu stau aşa. Presupunerea că oamenii ştiu regulile nu este întotdeauna exactă. Discutarea inventarului de reguli cu familia poate deschide calea către descoperirea motivelor pentru neînţelegeri şi probleme de comportament.

De exemplu, cât de bine sunt înțelese regulile? Au fost ele bine exprimate, sau ați crezut că familia le poate citi direct în mintea voastră? Este înțelept să determinați mai întâi gradul de înțelegere a regulilor înainte de a hotărî că cineva le-a încălcat. Poate că, în timp ce vă uitați acum la reguli, descoperiți că unele dintre ele sunt incorecte sau inadecvate.

După ce ați scris toate regulile din familia voastră și ați eliminat orice neînțelegere cu privire la ele, treceți la faza următoare. Încercați să descoperiți care dintre reguli sunt încă valabile și care nu. La cât de repede se schimbă lumea, este foarte ușor să aveți reguli „demodate". Conduceți o mașină modernă după regulile Modelului T? Multe familii exact asta fac. Dacă descoperiți că faceți asta, oare vă puteți aduce regulile la zi și le puteți arunca pe cele vechi? O caracteristică a unei familii iubitoare este abilitatea de a-și menține regulile în pas cu timpul.

Acum întrebați-vă dacă regulile vă ajută sau vă încurcă. Ce doriți să facă aceste reguli? Regulile bune ușurează lucrurile, nu le împiedică.

Bun. Am văzut că regulile pot fi demodate, incorecte, neclare, inadecvate. *Ce ați făcut pentru a le schimba? Cine are voie să ceară schimbări? Sistemul nostru legislativ prevede dreptul la recurs. Membrii familiei voastre pot face recurs?*

Mergeți și mai departe cu explorarea familiei. Cum se stabilesc regulile în familia voastră? Le face o singură persoană? Cea mai bătrână, cea mai amabilă, cea mai handicapată, cea mai puternică? Luați regulile din cărți? De la vecini? Din familiile în care au crescut părinții? De unde vin regulile voastre?

Până acum, regulile pe care le-am discutat sunt destul de evidente și de ușor de găsit. Dar există și un alt set de reguli, adeseori bine ascunse și mult mai greu de identificat. Aceste reguli formează o forță puternică,

invizibilă, care se mişcă prin viaţa tuturor membrilor familiilor.

Vorbesc despre regulile nescrise care guvernează *libertatea de a comenta* a multor membri din familie. Ce puteţi spune în familia voastră despre ceea ce simţiţi, gândiţi, auziţi, mirosiţi, atingeţi şi gustaţi? Puteţi face comentarii numai cu privire la ceea ce ar trebui să fie dar nu şi comentarii cu privire la ceea ce este deja?

Această libertate de a comenta cuprinde patru arii majore:

Ce puteţi spune despre ceea ce vedeţi şi auziţi?

Tocmai aţi văzut alţi doi membri ai familiei certându-se rău de tot. Vă puteţi exprima teama, neputinţa, mânia, nevoia de mângâiere, singurătatea, tandreţea şi agresivitatea?

Cui îi puteţi spune aceste lucruri?

Sunteţi un copil şi tocmai v-aţi auzit tatăl înjurând. Există o regulă în familie împotriva înjurăturilor. Îi puteţi aminti despre această regulă?

Ce faceţi în cazul în care nu sunteţi de acord sau sunteţi chiar împotriva a ceva sau cineva?

Dacă fiica sau fiul vostru, care are cincisprezece ani, miroase a marijuana, îi puteţi spune asta?

Cum cereţi lămuriri dacă nu înţelegeţi ceva (sau, cereţi lămuriri)?

Aveţi libertatea de a cere lămuriri dacă vreunul dintre membrii familiei este neclar?

Viaţa într-o familie ne oferă şansa de a vedea şi a auzi tot felul de lucruri. Unele dintre aceste lucruri ne provoacă bucurie, altele durere, şi poate chiar un sentiment de ruşine. Dacă membrii familiei nu pot recunoaşte aceste sentimente şi nu pot face comentarii pe marginea lor, atunci sentimentele pot trece în plan secund şi pot roade rădăcinile bunăstării familiale.

Să ne gândim puțin la asta. În familia voastră există subiecte care nu trebuie niciodată deschise? Mă refer la lucruri de felul următor: fiul cel mare s-a născut fără un braț, bunicul este în închisoare, tata are un tic, mama și tata se bat, unul dintre părinți a mai fost căsătorit.

Poate că aveți în familie un bărbat mai scund decât media. Regula respectată de toți membrii familiei este ca nimeni să nu vorbească despre acest lucru: și nimeni nu vorbește nici despre faptul că nu se poate vorbi despre cât de scund este.

Cum credeți că vă puteți comporta ca și cum aceste realități ale familiei, pur și simplu, nu ar exista? Barierele familiale care stabilesc lucrurile prezente sau trecute despre care nu se poate vorbi creează un teren propice apariției problemelor.

Să privim această situație complicată din alt unghi. Regula familiei este că se poate vorbi numai despre ceea ce este bun, corect, adecvat și important. Când lucrurile stau așa, atunci mare parte din realitatea prezentă nu intră în discuție. După părerea mea, nu există adulți și există puțini copii, trăind în familii sau altundeva, care să fie în mod constant buni, adecvați și importanți. Ce pot face ei atunci când regulile spun că nimeni nu poate comenta aceste lucruri? Ca urmare, unii copii mint: unii dezvoltă ură față de părinți și se îndepărtează de aceștia. Și cel mai rău lucru este că își dezvoltă o stimă de sine scăzută, care se exprimă sub formă de neajutorare, ostilitate, prostie și singurătate.

De fapt, tot ceea ce vede sau aude cineva are o influență asupra acelei persoane. El sau ea încearcă automat să își găsească o explicație internă pentru ce s-a întâmplat. După cum am văzut, dacă nu există nicio posibilitate pentru a verifica explicația, atunci explicația devine „realitate". Această „realitate" poate fi corectă sau

incorectă, dar persoana în cauză îşi va baza acţiunile şi opiniile pe ea.

Crescuţi sub interdicţia de a comenta sau de a pune întrebări, mulţi copii devin adulţi care se văd ca pe nişte sfinţi sau diavoli, şi nu fiinţe umane vii, care respiră şi *simt*.

Mult prea des, regulile din familie permit exprimarea unor sentimente numai dacă acestea sunt justificate, nu şi dacă aceste sentimente pur şi simplu *există*. Astfel, auziţi expresii de genul „Nu ar trebui să simţi asta" sau „Cum ai putut să simţi asta? Eu nu aş fi putut simţi aşa ceva niciodată". În acest caz, ideea este să facem diferenţa dintre a acţiona în baza sentimentelor şi a vorbi despre sentimente: a spune că îţi vine să te sinucizi nu este acelaşi lucru cu a te sinucide. Această diferenţă face mai uşoară renunţarea la regula: „Vei avea numai sentimente justificate".

Dacă regulile spun că toate sentimentele pe care le aveţi sunt umane şi, prin urmare, acceptabile, sinele nostru poate creşte. Asta nu înseamnă că toate acţiunile sunt acceptabile. Dacă sentimentul este acceptat, atunci aveţi mari şanse să identificaţi diferite direcţii de acţiune şi, prin urmare, să identificaţi şi acţiunea potrivită.

De la naştere şi până la moarte, oamenii trăiesc fără încetare o gamă largă de sentimente — teamă, durere, neajutorare, furie, bucurie, gelozie şi iubire — nu pentru

că aceste sentimente sunt cele corecte, ci pur şi simplu pentru că aceste sentimente *există*. Dacă vă daţi voie să intraţi în contact cu *toate* părţile familiei voastre veţi putea schimba lucrurile radical în mai bine. Cred că tot ceea ce există poate fi discutat şi înţeles la nivel uman.

Să trecem la câteva cazuri reale. Să luăm furia. Mulţi oameni nu îşi dau seama că furia este o emoţie umană de urgenţă extrem de necesară. Dar, deoarece furia explodează uneori în acţiuni distructive, unii cred că furia în sine este distructivă. Însă nu furia este distructivă, ci acţiunile întreprinse ca urmare a acesteia.

Să luăm un exemplu extrem. Să presupunem că vă scuip. Pentru voi, asta poate reprezenta o urgenţă. Vă puteţi simţi atacaţi, poate vă simţiţi prost şi vă supăraţi pe mine. Poate simţiţi că nu meritaţi iubirea mea (altfel de ce v-aş fi atacat?). Vă simţiţi răniţi, deprimaţi, singuri, poate chiar simţiţi că nu vă iubeşte nimeni. Deşi *acţionaţi* cu furie, de fapt *vă simţiţi* răniţi — dar sunteţi prea puţin conştienţi de asta. Cum aţi putea arăta ce simţiţi? Ce aţi spune? Ce aţi face?

Aveţi mai multe opţiuni. Mă puteţi scuipa şi voi. Mă puteţi lovi. Puteţi plânge şi mă puteţi implora să nu mai fac asta niciodată. Îmi puteţi mulţumi. O puteţi lua la fugă. Vă puteţi exprima sincer şi îmi puteţi spune cât de mânios vă simţiţi. Atunci, probabil veţi putea intra în contact cu durerea pe care o simţiţi şi îmi veţi putea vorbi despre ea. *Apoi*, mă puteţi întreba cum s-a întâmplat de v-am scuipat.

Regulile voastre vă vor îndruma în modul de exprimare a reacţiilor. Dacă regulile vă permit întrebări, atunci îmi puteţi pune o întrebare şi apoi veţi înţelege. Dacă regulile nu vă permit întrebări, atunci puteţi ghici şi poate veţi ghici greşit. Scuipatul poate însemna multe lucruri. Vă puteţi întreba „Oare m-a scuipat pentru că nu îi place de mine? Pentru că era supărată pe mine?

Pentru că se simte frustrată? Pentru că are probleme cu controlul mușchilor? M-a scuipat pentru că voia să o bag în seamă? Aceste posibilități par cam exagerate, dar vă rog totuși să vă gândiți puțin la ele. În realitate, nu sunt deloc exagerate.

Să mai vorbim despre furie, deoarece este un subiect important. Nu este un viciu; este o emoție umană demnă de respect, care poate fi utilizată în situații de urgență. Oamenii nu își pot trăi viața fără a întâlni și situații de urgență, și tuturor ni se întâmplă uneori să ne apuce furia.

Dacă cineva dorește să primească certificatul de Persoană Bună (și cine nu dorește asta?), el sau ea va încerca să își rețină sentimentele de furie ocazionale. Dar nimeni nu poate fi păcălit. Ați văzut vreodată pe cineva care este în mod evident furios, dar încearcă să vorbească de parcă ar fi foarte calm? Mușchii se încordează, buzele se crispează, respirația devine un gâfâit, culoarea pielii se schimbă, pleoapele se strâng; uneori, persoana în cauză respiră greu.

Odată cu trecerea timpului, persoana a cărei regulă spune că furia este o emoție greșită sau periculoasă începe să se crispeze și pe dinăuntru. Mușchii, sistemul digestiv, țesutul cardiac, pereții venelor și arterelor se încordează, deși exteriorul pare calm, relaxat, stăpân pe sine. Doar o sclipire tăioasă întâmplătoare în ochi sau tremuratul piciorului stâng vor indica ceea ce simte cu adevărat persoana în cauză. În curând, toate manifestările fizice ale bolii provocate de crisparea internă, cum ar fi constipația sau tensiunea, ies la suprafață. După o vreme, omul nu mai simte furia, ci doar durerea interioară. El sau ea va putea spune atunci cu toată sinceritatea: „Eu nu mă supăr. Am doar probleme cu bila". Sentimentele acestei persoane au trecut în subteran; ele încă acționează, dar în exteriorul zonei conștiente.

Unii oameni nu merg atât de departe, dar, în schimb, îşi construiesc un rezervor în care depozitează furia. Acesta se umple şi explodează în mod periodic, pentru tot felul de nimicuri.

Mulţi copii sunt învăţaţi că este rău să te baţi şi este rău să răneşti oamenii. Furia duce la bătaie, prin urmare furia nu este bună. Mult prea mulţi dintre noi cred în filosofia următoare: „Pentru a face un copil să fie bun, alungă furia". Este aproape imposibil să evaluăm răul pe care îl poate face o astfel de filosofie unui copil.

Dacă vă daţi voie să credeţi că furia este o emoţie umană naturală specifică anumitor situaţii, atunci o puteţi respecta şi trata cum se cuvine, o puteţi admite fără impedimente ca pe o parte din voi înşivă, puteţi învăţa diferitele moduri în care să o utilizaţi. Dacă vă recunoaşteţi sentimentele de furie şi le comunicaţi clar şi cinstit persoanei implicate, atunci veţi evacua mare parte din „abur" şi din nevoia de a acţiona distructiv. Sunteţi cel care alege şi, prin urmare, puteţi avea sentimentul că vă controlaţi. Rezultatul este că sunteţi mulţumiţi de voi înşivă. Regulile familiale despre furie joacă un rol esenţial în procesul prin care creşteţi împreună cu furia voastră sau vă lăsaţi omorât de ea, puţin câte puţin.

Acum, să luăm altă zonă extrem de importantă din viaţa de familie: afecţiunea dintre membrii familiei, cum se exprimă aceasta, regulile privitoare la afecţiune.

Am descoperit destul de des că membrii familiilor se înşală unul pe altul în viaţa lor afectivă. Din cauză că nu ştiu cum să facă astfel încât sentimentele să fie lipsite de orice pericol, ei creează reguli împotriva afecţiunii în bloc. Iată la ce mă refer: taţii simt adeseori că, după ce fiicele lor au împlinit cinci ani, nu trebuie să le mai mângâie, deoarece le pot provoca stimulări sexuale. Acelaşi lucru este valabil, deşi într-o măsură mai mică,

în relațiile dintre mame și fii. Tot așa, mulți tați refuză să le arate deschis dragostea fiilor lor, deoarece semnele de afecțiune între bărbați pot fi intrepretate drept relații homosexuale.

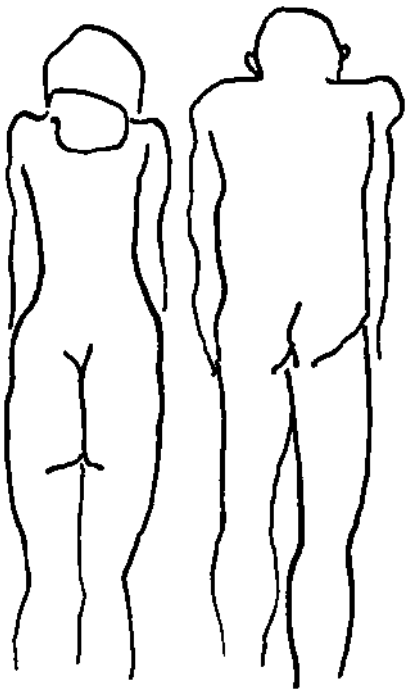
Trebuie să ne regândim definițiile date afecțiunii, indiferent de sexe, vârste sau relații. Principala problemă este confuzia pe care o fac numeroși oameni între afecțiunea fizică și sex. Dacă nu facem diferența dintre sentiment și acțiune, atunci trebuie să inhibăm sentimentul. Mai direct: dacă doriți să aveți probleme în familie, arătați-vă cât mai puțin iubirea și instaurați cât mai multe tabuuri legate de discuțiile despre sex sau de actul sexual în sine.

Gesturile care arată afecțiunea pot avea multe înțelesuri. Mi s-a întâmplat să fiu astfel îmbrățișată, încât să îmi doresc să îl omor pe cel care mă îmbrățișase. Alteori, o îmbrățișare este o invitație la actul sexual; un semn că l-am observat și plăcut pe celălalt; sau o expresie a tandreții, o încercare de a oferi mângâiere.

Mă întreb cât din potențialul cu adevărat satisfăcător și hrănitor de afecțiune dintre membrii unei familii nu este utilizat pentru că regulile familiei privitoare la afecțiune se amestecă nefericit cu tabuurile legate de sex.

Haideți să vorbim despre asta. Dacă ați fi văzut, așa cum am văzut eu, atâta durere provocată în mod clar de atitudini inumane și represive cu privire la sex, atunci v-ați întoarce pe dos imediat pentru a căpăta o atitudine de acceptare deschisă, mândrie, bucurie și apreciere a spiritualității sexului. În locul acestei atitudini, eu am descoperit că majoritatea familiilor folosesc regula *„Nu te bucura de sex — al tău sau al altcuiva — în nicio formă“*. Începutul comun pentru această regulă este negarea organelor genitale, care sunt văzute doar ca niște obiecte neplăcute și necesare. „Păstrează-le curate și ascunse

vederii şi atingerii. Foloseşte-le doar când este nevoie şi, atunci când totuşi le foloseşti, fă-o cu economie".



Fără nicio excepție, toate persoanele pe care le-am cunoscut şi aveau probleme sexuale în cadrul căsniciei sau fuseseră arestate pentru un delict legat de sexualitate fuseseră crescute cu astfel de tabuuri legate de sex. Voi merge mai departe. Toate persoanele pe care le-am întâlnit şi care aveau *orice* fel de probleme de adaptare sau afecțiuni emoționale crescuseră, de asemenea, cu tabuuri legate de sex. Acestea se aplică la goliciune, masturbare, act sexual, sarcină, naştere, menstruație, erecție, prostituție, toate tipurile de practici sexuale, artă erotică şi pornografie.

Sexul nostru, organele noastre genitale sunt părți integrale din noi înşine. Dacă nu ne recunoaştem deschis, dacă nu ne înțelegem, valorizăm şi trăim cu bucurie latura sexuală, atunci pur şi simplu ne construim drumul către suferințe personale grave.

La un moment dat, am coordonat un program de educație pentru viața de familie într-un liceu cu circa opt sute de elevi. O parte a programului se referea la educația sexuală. Aveam o cutie în care tinerii puteau pune întrebările pe care nu se simțeau în stare să le exprime deschis. De obicei, cutia era plină. Apoi discutam aceste întrebări în timpul orei. Aproape toți elevii explicau că nu ar fi fost capabili să le pună părinților aceste întrebări din cel puțin trei motive comune: părinții s-ar fi supărat şi i-ar fi acuzat că se poartă urât; părinții s-ar fi simțit umiliți şi stânjeniți şi probabil ar fi mințit; sau pur şi simplu nu ar fi ştiut să răspundă. Prin urmare, elevii se cruțau pe ei înşişi şi pe părinții lor, dar făceau asta cu prețul ignoranței şi al căutării informației în altă parte. Aceşti tineri şi-au exprimat mulțumirea pentru curs şi pentru atitudinea mea de acceptare, pentru că eram informată şi afectuoasă; în plus, se simțeau mai bine în propria lor piele. Îmi amintesc în mod special de două întrebări: un tânăr de optsprezece ani — „Ce înseamnă dacă am biluțe în spermă?“ şi un puşti de cincisprezece ani — „Cum ştiu dacă mama e la menopauză? E foarte nervoasă în ultima vreme. Iar dacă este la menopauză, atunci o înțeleg şi mă voi purta frumos cu ea; altfel, o să îi spun cât este de rea. Ar trebui să îi spun lui tata?“

Cum v-ați simți voi, ca părinți, dacă vi s-ar pune aceste întrebări? Şi ce ați răspunde dacă ați fi întrebați?

Într-o şedință plăcută de evaluare a cursului, elevii m-au întrebat dacă aş fi de acord să țin un curs similar pentru părinții lor. Am fost de acord. Au venit cam un

sfert dintre părinți. Am avut iar cutia cu mine şi am primit întrebări destul de asemănătoare.

Pe scurt, cred că ne putem ierta pentru că nu ne cunoaştem toate aspectele atât de complexe ale sinelui nostru sexual. Dar este periculos din punct de vedere psihologic să mergem înainte în ignoranță şi cu ascunzişuri, evitând discuțiile pe această temă, ca şi cum informațiile ar fi malefice şi periculoase. Societatea şi indivizii care au această atitudine plătesc din greu pentru ignoranța lor.

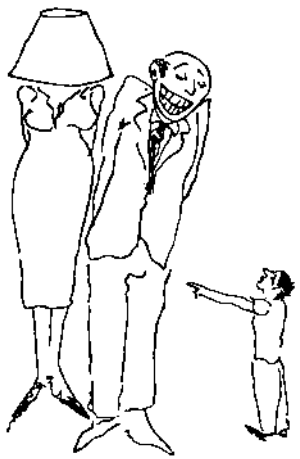
Teama pe care o simt membrii familiei are mult de a face cu tabuurile şi regulile referitoare la secrete, deşi adulții pot spune că regulile sunt „măsuri de protecție pentru copii". Iar aici avem un alt tabu pe care îl găsesc bine dezvoltat în multe familii: mistica adultului. Aproape în întregime inventată de adulți pentru a „proteja copiii", această regulă este de obicei exprimată astfel: „Eşti prea mic să..." Adică lumea adulților este prea complicată, prea înfricoşătoare, prea mare, prea rea, prea plină de plăceri pentru tine, care eşti de-abia un copil. Copilul capătă sentimentul că trebuie să existe o parolă magică şi că, atunci când el sau ea va ajunge la vârsta maturității, uşile se vor deschide automat. Iar eu ştiu o mulțime de adulți care încă nu au descoperit parola.

În acelaşi timp, modelul „eşti-prea-mic-să" implică faptul că lumea copilului este inferioară. „Eşti doar un copil, ce ştii tu?" spune adultul, sau „E o copilărie". Din moment ce, în mod evident, există prăpăstii între ce poate şi ce vrea să facă un copil, cred că cea mai bună pregătire este să învățăm copiii cum să construiască punți peste aceste prăpăstii, în loc să le negăm şansa de a face asta.

Alt aspect al acestei probleme cu tabuurile familiale se referă la secrete. Câteva exemple comune de secrete de familie: un copil a fost conceput înainte ca părinții

lui să se fi căsătorit, o rudă a născut un copil care a fost mai apoi dat spre adopție, altă rudă este în spital sau în puşcărie. Secretele de acest tip sunt în general bine învelite în straturi de ruşine.

Unele dintre cele mai mari secrete se referă la comportamentul părinților pe vremea când erau şi ei adolescenți — regula fiind că, prin definiție, niciun părinte nu a făcut vreodată ceva greşit; doar „voi, copiii" nu vă purtați cum trebuie. Acest lucru s-a întâmplat de atâtea ori, încât dacă aud un părinte că face o criză din cauza faptelor copilului, caut imediat să aflu dacă nu cumva comportamentul copilului a zgândărit vreun secret din tinerețea părintelui în cauză. Comportamentul copilului poate să nu îl repete pe cel al părintelui, dar poate fi foarte apropiat de acesta. Sarcina mea în acest caz este să ajut părintele să scape de ruşinea veche, astfel încât să nu trebuiască să ascundă o parte secretă din viața lui. Apoi, părintele poate gestiona rațional relația cu copilul.



Şi secretele din prezent sunt acoperite de ruşine. Mulți părinți încearcă să îşi ascundă comportamentul

față de copii („ca să îi protejeze"). Câteva exemple de secrete pe care le-am întâlnit: tatăl sau mama (sau amândoi) are un amant, unul dintre ei sau amândoi sunt alcoolici sau nu mai dorm împreună. Din nou, oamenii îşi spun că, dacă nu se vorbeşte despre un lucru, atunci lucrul nu există. Ei bine, soluția aceasta nu funcționează niciodată, cu excepția situației în care toți cei pe care îi „protejați" sunt muți, surzi şi orbi.

Acum să ne uităm la ce ați descoperit despre regulile voastre privitoare la comentarea în trei domenii:

Secvența uman-inuman indică faptul că vă impuneți să trăiți după o regulă aproape imposibil de respectat: „Indiferent ce se întâmplă, să ai un aer fericit".

În *secvența deschis-închis*, anumite reguli sunt expuse la vedere, pe când altele sunt ascunse şi totuşi respectate: „Nu vorbi despre asta. Poartă-te ca şi cum nu ar exista".

Urmează *secvența constructiv-distructiv*. Un exemplu de mod constructiv de a trata o situație este „Stăm cam prost cu banii luna asta. Să discutăm şi să vedem ce putem face". Un mod blocant şi distructiv de a trata aceeaşi situație este „Nu-mi povesti mie despre probleme tale financiare — asta e problema ta".

Să facem un rezumat al câtorva dintre lucrurile discutate în acest capitol. Orice regulă care împiedică membrii familiei să comenteze cu privire la ceea ce este sau a fost nu face decât să ducă la dezvoltarea unor persoane limitate, lipsite de creativitate, ignorante, şi a unei situații familiale asemănătoare.

Dacă, pe de altă parte, sunteți capabili să intrați în contact cu toate părțile vieții voastre de familie, atunci aceasta poate deveni mult mai bună. Familia ale cărei reguli permit libertatea de a comenta cu privire la orice, indiferent dacă este ceva dureros, vesel sau dacă este vorba de un păcat, are cele mai mari şanse să fie

o familie iubitoare. Cred că tot ceea ce *există* poate fi discutat şi înţeles în termeni umani.

Mai toţi avem schelete ascunse în dulapuri. Nu aveţi şi voi cel puţin unul?

În familiile iubitoare, aceste schelete sunt doar semne care amintesc de fragilitatea fiinţei umane, prin urmare, oamenii vorbesc despre ele şi învaţă de la ele. Alte familii le ascund ca pe nişte sperietori care le aduc aminte de răutatea fiinţelor umane, despre care nu trebuie să se vorbească niciodată. Poate că la început ne vine greu să vorbim despre aceste subiecte delicate, dar nu este un lucru imposibil de făcut. Vorbitul ajută toţi membrii familiei să înveţe cum să îşi asume acest risc şi să supravieţuiască situaţiei — ba chiar să o îmbunătăţească.

Regulile sunt o parte foarte reală a structurii şi funcţionării familiale. Dacă regulile se pot schimba, atunci şi interacţiunile dintre membrii familiei se pot schimba. Verificaţi asta cu regulile după care trăiţi. Acum puteţi înţelege mai bine ce se întâmplă cu voi în familiile voastre? Acceptaţi provocarea de a face câteva schimbări? Cu informaţii noi, curaj nou şi speranţe noi veţi fi în stare să aplicaţi câteva reguli noi.

Curajul va veni din acceptarea unor idei noi. Puteţi renunţa la ideile vechi şi nepotrivite şi puteţi selecta idei pe care le-aţi identificat ca fiind folositoare. Este logic. Nimic nu rămâne pentru totdeauna la fel. Gândiţi-vă la cămară, la frigider, la magazia de scule. Acestea au în permanenţă nevoie să fie reorganizate, să li se înlocuiască piese, trebuie în mod regulat să aruncaţi conţinutul vechi şi să puneţi unul nou în schimb.

Aţi avut timp să vă gândiţi la regulile voastre şi să le examinaţi. Ce-ar fi să verificaţi inventarul de reguli pe baza următoarelor întrebări?

Care sunt regulile voastre?

În prezent, ce fac aceste reguli pentru voi?

Ce schimbări credeți că aveți nevoie să faceți?
Care dintre regulile actuale sunt adecvate?
La care dintre ele doriți să renunțați?
Ce reguli noi doriți să instaurați?

Ce părere aveți despre regulile voastre? Sunt clare, omeneşti, actuale? Sau sunt neclare, inumane, depăşite? Dacă regulile voastre fac parte mai degrabă din a doua categorie, atunci vă dați seama că voi şi familiile voastre aveți de făcut lucruri importante şi necesare. Dacă regulile fac parte din prima categorie, probabil vă distrați toți de minune.

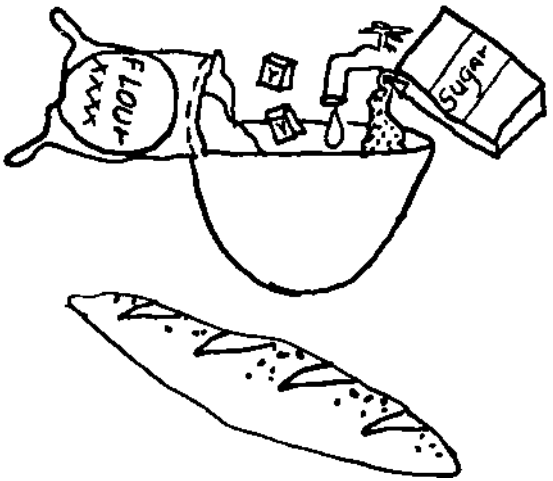
10

SISTEME: DESCHISE SAU ÎNCHISE?

În acest capitol vreau să discut ceva ce, la prima vedere, pare să nu aibă prea mult de-a face cu familia voastră şi cu făurirea oamenilor. Dar vă rog să continuaţi lectura. Conceptul de „sisteme" a fost împrumutat din lumea industriei şi a comerţului şi a devenit o metodă de înţelegere a modului în care funcţionează fiinţele umane în grupuri.

Orice sistem este format din mai multe părţi individuale. Fiecare parte este esenţială şi este legată de celelalte părţi cu scopul de a atinge un scop anume; fiecare acţionează ca un stimul pentru celelalte. Sistemul are o ordine şi o succesiune care este determinată prin acţiunile, reacţiunile şi interacţiunile dintre părţi. Această interdependenţă constantă guvernează modul în care sistemul se manifestă. Un sistem are viaţă doar acum, când părţile sale componente sunt prezente.

Vi se pare neclar? De fapt, e foarte limpede. Ca să faceţi pâine, amestecaţi drojdie, făină, apă şi zahăr. Pâinea nu seamănă cu niciunul dintre ingredientele din care este făcută, şi totuşi le conţine pe toate.



Nici aburul nu seamănă cu niciunul dintre componentele sale şi totuşi le conține pe toate.

Întreaga viață a unui om face pare dintr-un sistem. Auzim multe lucruri despre lupta contra sistemului, lucru care pare să însemne că toate sistemele sunt rele. Dar nu e aşa. Unele sunt rele, altele nu. Astăzi, implicațiile gândirii sistemice sunt evidente în comportamentul personal, familial sau în societate; la începutul anilor şaptezeci, când a apărut prima ediție a cărții de față, aceste implicații abia se năşteau.

Un sistem operațional constă din:

Un scop sau un obiectiv. De ce există acest sistem? În familii, scopul este creşterea de oameni noi şi susținerea creşterii celor deja prezenți.

Părți esențiale. În familii, aceste părți sunt adulții şi copiii, de sex masculin şi feminin.

O anumită ordine în modul de funcționare a părților. În familii, aceasta se referă la stima de sine a

membrilor familiei, la regulile acestora şi comunicarea dintre ei.

Puterea de a menţine energia în sistem, astfel încât aceste părţi să poată lucra. În familii, puterea provine din hrană, adăpost, aer, apă, activitate, convingeri despre viețile emoționale, intelectuale, fizice, sociale şi spirituale ale membrilor familiei şi despre cum acționează aceştia laolaltă.

Modalități de interacțiune cu exteriorul. În familii, aceasta înseamnă relaționarea cu conținuturi ce se modifică, cu situațiile noi şi diferite.

Există două tipuri de sisteme: închise şi deschise. Principala diferență dintre ele este dată de natura reacțiilor pe care le au la schimbare, atât din interior, cât şi din exterior. Într-un sistem închis, părțile sunt rigid conectate sau deconectate. În oricare situație, informațiile nu circulă între părți şi nici din şi către exterior. Când părțile sunt deconectate, ele par adeseori că funcționează: informațiile intră şi ies, dar fără o direcție anume. Nu există granițe.

Un sistem deschis este cel în care părțile sunt interconectate, răspund şi sunt sensibile una la cealaltă, lasă informația să circule între mediul intern şi cel extern.

Dacă cineva ar dori să creeze în mod intenționat un sistem familial închis, primul pas ar fi separarea cât mai totală a acestuia de interferențele exterioare şi stabilirea rigidă a tuturor rolurilor. De fapt, eu nu cred că există cineva care ar alege în mod intenționat să construiască un sistem închis. Sistemele familiale închise se nasc pe baza unor anumite seturi de convingeri:

Oamenii sunt fundamental răi şi trebuie controlați încontinuu pentru a deveni buni.
Relațiile trebuie reglate prin forță sau prin frica de pedeapsă.

Există o singură soluție corectă şi persoana cea mai puternică are această soluție.
Există întotdeauna cineva care ştie ce e cel mai bine pentru tine.

Aceste convingeri sunt puternice deoarece reflectă percepția pe care o are familia despre realitate. Şi mai apoi familia stabileşte reguli pornind de la aceste credințe. Cu alte cuvinte, în sistemele închise:

Propria valoare este secundară puterii şi performanței.
Acțiunile se supun capriciilor şefului.
Există o rezistență puternică la schimbare.

În sistemele deschise:
Propria valoare este primară; puterea şi performanța sunt secundare.
Acțiunile reprezintă convingerile persoanei respective.
Schimbarea este binevenită şi este considerată normală şi de dorit.
Comunicarea, sistemul şi regulile sunt toate legate între ele.

Majoritatea sistemelor noastre sociale sunt închise sau aproape închise. Ele permit o mică schimbare, fapt care, după părerea mea, ne-a ajutat să ajungem, şontâc, şontâc, unde suntem azi.

Iată-ne acum în fața unei probleme filosofice importante. Credeți că tot ce înseamnă viața ființelor umane merită să i se acorde prioritate maximă? *Eu cred asta cu toată ființa mea.* Prin urmare, recunosc fără nicio ruşine că voi face tot ce pot ca să schimb sistemele închise în sisteme deschise. Un sistem deschis poate alege să fie deschis sau închis atunci când este cazul. Cuvântul de bază este „a alege".

Cred că ființele umane nu pot înflori într-un sistem închis; în cel mai bun caz, pot exista. Iar ființele umane vor mai mult decât atât. Sarcina terapeutului este să vadă lumina care strălucește în fiecare persoană sau în fiecare familie și să dea la o parte învelișurile care acoperă acea lumină.

Chiar în acest moment, putem da împreună nenumărate exemple de sisteme închise, printre care dictaturi din societatea contemporană, școli, închisori, biserici, grupări politice. Dar sistemul din familia voastră? Este un sistem deschis sau unul închis? Dacă aveți o comunicare ce împiedică dezvoltarea, dacă regulile voastre sunt inumane, neclare și depășite, atunci probabil aveți un sistem familial închis. Dacă aveți o comunicare ce vă ajută să creșteți, iar regulile sunt omenești, clare și actualizate, atunci aveți un sistem familial deschis.

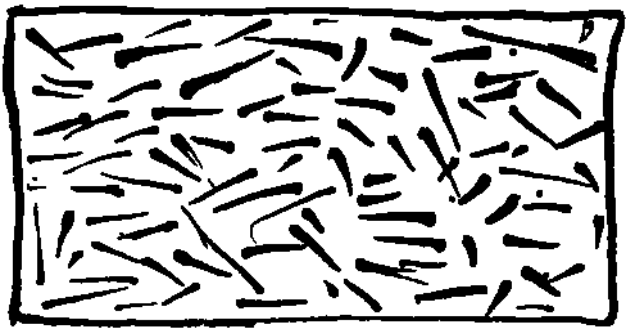
Să ne întoarcem la un exercițiu pe care l-am făcut deja și să-l facem din nou, de data asta în alte scopuri și din alte motive. Rugați-i pe membrii familiei sau pe alți cinci oameni să lucreze cu voi. Pot fi membri ai familiei sau colegi de muncă, sau un consiliu director. Așa cum ați făcut deja, rugați-i să își ia diferite nume și să aleagă unul dintre stilurile de comunicare ce împiedică dezvoltarea (împăciuitor, acuzator, rațional, confuz). Încercați să planificați ceva împreună, timp de zece minute.

Observați cât de rapid iese la iveală natura sistemului. Mai înainte v-am rugat să faceți acest exercițiu cu trei persoane pentru a vedea ce vi se întâmplă la nivel individual. Acum puteți începe să înțelegeți cum apar sistemele închise. Pe lângă durerea de spate și de cap, pe lângă faptul că nu vedeți și nu auziți bine, este posibil să începeți să vă simțiți închis într-o cușcă. Oamenii vi se par străini sau îi percepeți ca pe niște

poveri. Ei nu îşi transmit unii altora informaţii, ci doar suferinţă.

Acum încercaţi acelaşi experiment de planificare dar cu reacţii egalizatoare. Puteţi vedea cum ia naştere sistemul deschis? Spre deosebire de experienţa din sistemul închis, vă puteţi simţi mai liber, mai lucid. Probabil şi fizic vă simţiţi mai bine şi respiraţi mai uşor.

Schemele următoare indică modul în care sistemul închis se aplică la familiile tulburate, iar sistemul deschis la familiile care favorizează dezvoltarea membrilor.

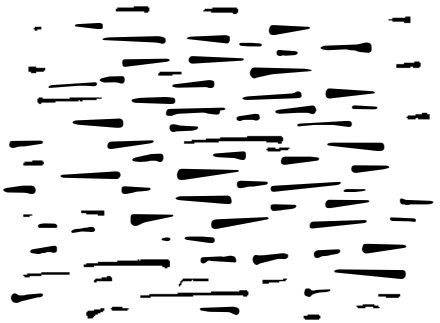


SISTEMUL ÎNCHIS

STIMA DE SINE	scăzută
COMUNICAREA	indirectă, neclară, nespecifică, dizarmonioasă, împiedică dezvoltarea
Stiluri	acuzator împăciuitor evaluator confuz

REGULI	ascunse, depăşite, reguli inumane, imposibil de schimbat; oamenii îşi schimbă nevoile pentru a se conforma regulilor stabilite
	restricţii cu privire la comentarii
REZULTAT	accidental, haotic, distructiv, inadecvat

Preţuirea de sine este din ce în ce mai şovăielnică şi depinde din ce în ce mai mult de alţi oameni.



SISTEMUL DESCHIS

STIMA DE SINE	nivel înalt
COMUNICAREA	directă, clară, specifică, congruentă, sprijină dezvoltarea
Stil	egalizator
REGULI	clare, actualizate, omeneşti; regulile se schimbă atunci când apare nevoia
	libertate deplină de a se comenta cu privire la orice

REZULTAT	conectat la realitate; adecvat, constructiv

Stima de sine creşte şi mai mult, este şi mai stabilă şi se dezvoltă constant.

Bun. Când trei sau mai mulţi oameni sunt legaţi într-un fel sau altul şi se alătură în urmărirea unui scop comun, atunci ei vor crea un sistem. Este ceea ce se întâmplă în familii, între prieteni, la serviciu. Odată creat, sistemul este operaţional multă vreme, chiar dacă acest lucru nu este vizibil. Dacă este un sistem închis, probabil va opera având la bază perechile *viaţă-moarte, corect–greşit*; frica pluteşte în aer. Dacă sistemul este deschis, atunci probabil va opera pe baza perceptelor de *creştere, intimitate* şi *alegere.*

Mai simplu spus, stima de sine, maniera în care comunicaţi cu ceilalţi, regulile şi convingerile voastre sunt ingredientele care formează sistemul vostru familial. Comunicarea egalizatoare şi regulile omeneşti caracterizează sistemul deschis şi le permit tuturor celor din sistem să înflorească. Comunicarea handicapantă şi regulile inumane creează un sistem închis, care încetineşte şi distorsionează creşterea.

De obicei, înţelegerea propriului sistem deschide un drum nou pentru membrii familiei, care devin căutători şi încetează să dea vina pe ei înşişi sau pe ceilalţi atunci când lucrurile nu merg cum trebuie. Oamenii pot pune întrebări care încep cu „cum" în loc de întrebări care încep cu „de ce". În general, întrebările de tipul „cum" duc la obţinerea de informaţii şi la înţelegerea fenomenelor, pe când întrebările de tipul „de ce" implică faptul că cineva este de vină şi, prin urmare, îi fac pe oameni să intre în defensivă. Orice contribuie la intrarea în defensivă duce la scăderea nivelului din vas şi la rezultate posibil nesatisfăcătoare.

O altă trăsătură importantă a oricărui sistem este că tinde să se perpetueze. Odată stabilit, un sistem va rămâne la fel până când moare sau până când ceva îl schimbă: se strică o piesă din cauza neatenției sau din cauza unui defect; sau un eveniment catastrofal afectează întreg sistemul. Uneori, este de ajuns un incident minor ca sistemul să fie dat peste cap, ceea ce indică faptul că cei care l-au creat nu s-au gândit că ar putea interveni şi schimbări.

Fiecare membru al unui sistem este cel mai important factor în păstrarea sistemului în formula actuală sau în schimbarea lui. Descoperirea rolului pe care îl jucați în sistem şi identificarea rolurilor celorlalți este o experiență interesantă, deşi uneori dureroasă. Şi puteți vedea cu siguranță importanța sistemelor atunci când însăşi viața familiei depinde în foarte mare măsură de sistemul ei.

Să ne uităm la sistemul familial din altă perspectivă. Poate ne-ar fi de folos acum o altă comparație.

Într-un carusel suspendat, toate piesele, indiferent de mărime sau formă, pot fi montate laolaltă în echilibru prin scurtarea sau prelungirea sforilor, prin mărirea sau micşorarea distanței dintre piese sau prin schimbarea greutății acestora. La fel se întâmplă şi într-o familie. Niciunul dintre membrii familiei nu este identic cu un altul; fiecare este diferit şi se află la un nivel diferit de creştere. La fel ca în carusel, nu poți aranja un membru fără să te gândeşti la ceilalți.

Încercați acest experiment. *Luați obiecte — orice obiecte — foarte diferite şi încercați să faceți un carusel suspendat cu ele. Luați atâtea obiecte câți oameni diferiți sunt în familia voastră şi imaginați-vă că obiectele sunt membrii familiei. Cu cât caruselul va avea elemente mai multe şi mai variate, cu atât veți fi mai interesați de el şi îl veți găsi mai atrăgător.*

Dacă rămâneți la prima poziție echilibrată pe care ați reuşit să o obțineți, atunci veți face ceea ce face multă lume: veți alege singura cale despre care ştiți că este calea „cea bună". Vă veți opune celorlalte metode de echilibrare a familiei pentru că vă este frică de experimente.

Pentru a evita această situație, găsiți cel puțin alte două moduri de a pune piesele în echilibru. Există mult mai multe moduri, dar, dacă voi găsiți cel puțin trei, atunci am reuşit să vă transmit ceea ce doream. Acum aveți trei opțiuni şi nu mai sunteți blocat într-una singură.

Pentru a crea un sistem familial viu, secretul este să i se permită fiecărui membru al familiei să aibă locul său personal şi să se distreze în acel loc. Punerea în aplicare a acestui secret reclamă capacitatea voastră de a schimba şi a ajusta „sforile" din caruselul familiei. Iar sforile sunt sentimentele, regulile, tiparele de comunicare. Sunt acestea flexibile sau imposibil de mişcat?

În timp ce lucrați la carusel, gândiți-vă la părțile din care este formată o familie. Aceste părți pot fi împărțite în două mari categorii: adulți și copii, apoi bărbați și femei. Chiar și o privire rapidă aruncată acestor categorii arată că oamenii își oferă unii altora lucruri extrem de variate.

Nu există nicio regulă care să spună că cineva anume trebuie să dea tot timpul, iar altcineva trebuie să primească tot timpul. Și totuși, unele familii se autoparalizează definind o persoană anume care să aibă sarcina perpetuă de a da; iar lucrul acesta nu se schimbă niciodată. Însă viața de zi cu zi este în așa fel făcută, încât, chiar dacă cineva ar fi de acord să dea tot timpul, nu ar putea să facă asta fără a plăti un preț enorm. La un moment dat s-ar putea ca soțul să fie singurul capabil să dea, alteori doar soția sau unul dintre copii. Multe familii au reguli care dictează cine are voie să dea și cui anume:

Băieții dau întotdeauna fetelor.

Mama dă întotdeauna copiilor.

Soțul dă întotdeauna soției.

Până la urmă, toți sunt înșelați. Cu toate acestea, dacă obiectivul ideal al unei familii este astăzi dezvoltarea tuturor membrilor săi, atunci sarcina familiei este să își folosească toate părțile pentru a crea condiții pentru dezvoltare.

Cum se pot folosi adulții pe ei înșiși astfel încât să ajute la creșterea copiilor? Cum se pot folosi copiii pe ei înșiși astfel încât să ajute la creșterea adulților? Cum fac bărbații posibilă dezvoltarea femeilor și cum fac femeile posibilă dezvoltarea bărbaților? Cum se ajută membrii familiei între ei — adulți, copii, bărbați și femei? Acestea sunt întrebări importante în eforturile familiei de a favoriza mai mult dezvoltarea membrilor.

Fiecare dintre aceste grupuri are o lume total diferită de lumea membrilor grupului complementar. Discuțiile

despre aceste lumi diferite, prezentarea varietății şi a stimulentelor acestora nu doar ne trezeşte interesul, ci ne extinde şi orizontul realității. Nicio femeie nu are habar despre ce înseamnă să ai penis, aşa cum niciun bărbat nu ştie cum e să fii însărcinată.

Prea mulți adulți au uitat cum să se bucure de plăcerile simple pe care le descoperă copiii la tot pasul. Simplul schimb de experiență între grupuri poate fi de mare ajutor în aceste domenii.

Toate familiile sunt în echilibru. Întrebarea este: care este prețul plătit de fiecare membru al familiei pentru a menține acest echilibru?

Cred că miza este foarte mare în ceea ce priveşte natura sistemului vostru familial. Familia este singurul loc din lume în care toți ne aşteptăm să fim susținuți: să ni se aline sufletele rănite, să ni se ridice stima de sine, să ni se rezolve toate problemele.

Familia este în mod evident cel mai bun loc pentru a învăța să creşti şi să favorizezi creşterea. Pentru a atinge aceste obiective şi a deveni cu adevărat vii, familiile trebuie să se autoobserve în mod constant, să se schimbe şi să se reformeze. Aceste lucruri nu pot avea loc decât într-un sistem deschis.

CUPLUL: ARHITECȚII FAMILIEI

De ce v-ați căsătorit? De ce v-ați căsătorit cu această persoană? De ce v-ați căsătorit în acel moment anume? Sunt mari şanse ca, indiferent de răspunsul pe care îl dați, motivele pentru care v-ați căsătorit să fie de fapt o şansă de a adăuga ceva vieții voastre. Doar o persoană cu un comportament neobişnuit şi cu motive extrem de ciudate s-ar căsători în mod deliberat ştiind că acea căsătorie îi va face viața mai rea.

Sunt sigură că ați sperat din tot sufletul ca viața să fie mult mai bună după ce v-ați căsătorit. Aceste vise fac parte din arhitectura familiei pe care ați început să o creați. În momentul în care se întâmplă ceva cu aceste speranțe, începe agitația care duce la divorț. Iar această agitație continuă atâta vreme cât individul implicat nu decide să cedeze în fața datoriei sau a morții — sau să se schimbe. Acest capitol vorbeşte despre bucuria din relații, dar şi despre aceste lucruri care pot amenința sau chiar distruge cuplul.

În cultura noastră occidentală, cred că majoritatea am răspunde că ne-am căsătorit din dragoste. De asemenea, probabil că toți ne-am aşteptat ca viețile

noastre să fie îmbunătățite de ceea ce credeam că ne va aduce iubirea: atenție, împlinire sexuală, copii, condiție socială, sentimentul de apartenență și sentimentul că cineva are nevoie de noi, lucruri materiale și așa mai departe.

Eu cred în iubire — în a iubi și a fi iubit. Cred că iubirea, inclusiv cea sexuală, este sentimentul uman cel mai recompensant și cel care ne împlinește cel mai deplin. Fără a iubi și fără a fi iubit, sufletul omului se usucă și moare. Dar iubirea nu poate răspunde tuturor cerințelor vieții; inteligența, informațiile, conștientizarea, competența sunt și ele vitale.

Sentimentele noastre de autoprețuire sunt strâns legate de modul în care etichetăm experiența iubirii și de ceea ce așteptăm de la ea. Cu cât stima de sine este mai ridicată, cu atât mai puțin depindem de dovezi concrete continue din partea partenerului de viață pe care să ne bazăm. La polul opus, cu cât avem o părere mai proastă despre noi înșine, cu atât tindem să depindem de asigurări exterioare continue, care conduc la noțiuni greșite despre ceea ce poate face iubirea.

Iubirea adevărată înseamnă „Nu încerc să te controlez în niciun fel și nu accept niciun fel de control din partea ta". Integritatea fiecărei persoane este respectată. Îmi place descrierea iubirii și a căsătoriei dată de Khalil Gibran în *Profetul*:

„Iubiți-vă unul pe altul, dar nu vă faceți din iubire oprelişte:
Fie, mai degrabă, o mare vălurind între țărmurile sufletelor voastre.
Umpleți-vă, unul altuia, cupa, dar nu beți dintr-o singură cupă.
Împărțiți-vă pâinea, dar nu mâncați din aceeași bucată.

Cântați și dansați și veseliți-vă laolaltă, dar faceți ca fiecare să rămână singur,
Întocmai cum strunele lăutei sunt singure, în timp ce vibrează în aceeași armonie.
Dăruiți-vă inimile, fără a le lăsa însă una în paza celeilalte,
Pentru că numai mâna vieții vă poate cuprinde inimile,
Și țineți-vă alături, dar nu chiar așa de aproape,
Căci coloanele templului înălțate-s la anume distanță,
Iar stejarul și chiparosul nu cresc unul în umbra celuilalt."[3]

Întoarceți-vă în timp și încercați să vă amintiți ce sperați să se îmbunătățească în viața voastră odată cu căsătoria. Care erau speranțele *voastre*?

Să amintesc aici câteva speranțe pe care le-am auzit de la diverse persoane de-a lungul timpului. Speranțele femeilor se concentrează adeseori în jurul dorinței de a avea bărbați care să le iubească doar pe ele, care să le respecte și să le prețuiască, să le vorbească în așa fel încât să le facă să se simtă fericite că sunt femei, să fie alături de ele, să le ofere mângâiere și satisfacție sexuală, care să fie de partea lor în momentele dificile.

Bărbații au spus, în general, că doresc femei care să vină în întâmpinarea nevoilor lor, femei cărora să le placă faptul că sunt puternici și au corpuri masculine, femei care să îi vadă ca pe niște lideri înțelepți și care să fie dispuse să îi ajute atunci când spun că au nevoie de ceva. Bărbații au afirmat că doresc mâncare bună și sex de calitate. După cum spunea un bărbat, „vreau pe cineva care să îmi fie total dedicat. Vreau să simt că

3 *Profetul*, de Khalil Gibran, Editura Orion, București, 1991, traducere de Radu Cârneci. (*N.t.*)

este nevoie de mine, vreau să mă simt util, respectat şi iubit — să fiu un rege la mine acasă".

Prea puține femei şi prea puțini bărbați au văzut aceste dorințe materializându-se în relațiile dintre părinții lor. De fapt, există foarte puține modele. Speranțele sunt speranțe ale inimii. Nu ne-am priceput şi am fost extrem de rezistenți când a fost vorba de deschiderea inimii şi exprimarea dorințelor acesteia. Mulți oameni spun că inima este slabă şi cred că doar capul este puternic. Dar uităm că o arhitectură bună are nevoie de ambele: putem crea relații care funcționează şi care să ne fie şi plăcute sufletului.

La începutul carierei, eram uimită că atât de mulți oameni nu reuşeau să aibă ceea ce-şi doreau, indiferent de cât de mult se străduiau. Am ajuns să aflu, cu tristețe, că majoritatea eşecurilor sunt cauzate, în mare parte, de ignoranță — ignoranță care, la rândul ei, se datorează aşteptărilor naive şi nerealiste despre ce poate face iubirea — şi incapacității de a comunica clar.

În primul rând, oamenii se căsătoresc de multe ori cu parteneri pe care nu îi cunosc. Atracția sexuală poate crea o relație între două persoane, dar nu poate garanta nici

compatibilitate, nici prietenie. Persoanele echilibrate realizează că pot fi atrase sexual de mulți parteneri posibili. Dar, pentru a avea o viață satisfăcătoare și creativă alături de un partener, este nevoie de compatibilitate în multe alte domenii. Timpul pe care îl petrecem în pat este destul de scurt. Să nu mă înțelegeți greșit: sunt de părere că viața sexuală este o parte importantă a relațiilor intime dintre doi adulți. Dar mai cred și că relațiile de zi cu zi, pentru a fi satisfăcătoare, necesită mult mai mult decât atracție sexuală. Se poate întâmpla ca, la un moment dat, din diverse motive, partea sexuală să fie inactivă. Chiar și în aceste condiții, relația poate înflori.

Cred că sunt puțini copiii care cresc având în părinți modele de viață sexuală sănătoasă și satisfăcătoare. Ceea ce au văzut ei în copilărie întâmplându-se între părinții lor probabil nu prea se apropia de idealul romantic promovat în cultura noastră occidentală modernă. Am auzit adulți care nu înțelegeau cum au ajuns părinții lor să aibă o relație. Le venea greu să îi vadă în pat și le venea și mai greu să își imagineze o poveste de iubire între ei.

Este trist că nu putem, când suntem copii, să ne vedem părinții pe vremea când erau mai tineri: când erau iubitori, curtenitori, drăguți unul cu celălalt. Când copiii au crescut destul de mult încât să aibă spirit de observație, relația de iubire de obicei s-a terminat sau a trecut pe planul secund.

În mod inconștient, părinții sunt arhitecții vieților romantice și sexuale ale copiilor lor. Ceea ce se întâmplă în familie ne influențează puternic. Ceea ce vedem și trăim zi după zi exercită o influență puternică. Din cauza acestei influențe, majoritatea oamenilor vor alege ceea ce le este familiar, deși inconfortabil, în locul a ceea ce le este necunoscut. Nu ați întâlnit femei care au avut tați foarte cruzi și s-au căsătorit cu bărbați total lipsiți

de suflet? Sau bărbați care au avut mame cicălitoare și au sfârșit lângă femei cicălitoare? Oamenii fac adeseori căsătorii similare cu cele ale părinților lor — și nu din motive de ereditate, ci pentru că, pur și simplu, respectă un model familial.

Ne apropiem de discuțiile despre creșterea copiilor și doresc să păstrez acest subiect important pentru un capitol ulterior. Acum doresc să mă concentrez pe relația de cuplu.

Fiecare cuplu are trei părți: *tu, eu, noi*; două persoane, trei părți, fiecare semnificativă, fiecare cu o viață personală. Fiecare face ca celălalt să fie posibil. Astfel, eu te fac pe tine posibil, tu mă faci pe mine posibil, eu ne fac pe noi posibili, tu ne faci pe noi posibili și, împreună, ne facem unii pe alții posibili.

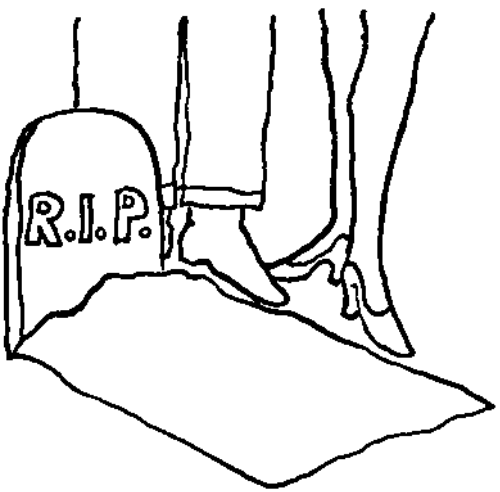
Dezvoltarea continuă a iubirii inițiale dintr-un cuplu depinde de modul în care cei doi membri ai cuplului fac ca cele trei părți să funcționeze. Iar modul în care funcționează aceste trei părți este un element a ceea ce eu numesc *proces*, și care este de o importanță crucială într-o căsnicie. De exemplu, cuplurile trebuie să ia decizii cu privire la lucrurile pe care acum le fac împreună, dar până acum le făceau separat — de pildă, banii, mâncarea, distracția, munca, religia. Iubirea este sentimentul care dă startul căsniciei, dar funcționarea acesteia este determinată de elementele vieții de zi cu zi, de procesul acestora.

Cred că iubirea poate înflori cu adevărat doar dacă există destul spațiu pentru toate cele trei părți, și dacă niciuna dintre părți nu este dominantă. Cel mai important factor din relațiile de iubire este sentimentul de valoare pe care fiecare persoană îl are despre sine. Din aproape în aproape, aceasta afectează modul în care fiecare își exprimă stima de sine, ce își cer partenerii unul de la altul, cum acționează unul față de celălalt.

Voi dezvolta acest subiect în capitolul despre găsirea partenerului potrivit.

Iubirea este un sentiment. Nu poate fi reglementată prin legi. Iubirea există sau nu există. Ea vine fără un motiv anume. Pentru a continua şi a creşte, trebuie să fie hrănită. Iubirea este ca o sămânță care reuşeşte să încolțească şi să îşi scoată capul din pământ. Fără hrană, lumină şi umezeală adecvată, va muri. Sentimentele afectuoase şi atenția de la începutul relației se dezvoltă în timpul căsniciei numai dacă cei doi parteneri înțeleg că iubirea are nevoie de grijă permanentă.

Toate cuplurile au momentele lor mai proaste. Toate suferă, sunt dezamăgite, au neînțelegeri. Dacă reuşesc să treacă de aceste momente depinde de procesul care există între cei doi parteneri.



Am văzut multe cupluri care au început cu iubire, dar, mai târziu, au ajuns într-o stare de confuzie, au devenit furioşi şi neajutorați. Iubirea lor s-a ofilit şi a rămas în fundal. Când au fost ajutați să îşi înțeleagă şi să îşi

schimbe procesele, iubirea a apărut din nou în prim plan. Pe de altă parte, unele cupluri au suferit atât de mult, încât cei doi parteneri au murit unul pentru celălalt.

Şi, cum nu prea am avut succes în încercările de înviere a morților, cred că cea mai bună politică în aceste cazuri este înmormântarea relației aşa cum scrie la carte şi începerea de la zero. Dacă ați trecut deja prin aşa ceva, sau treceți chiar acum, luați această experiență ca pe o învățătură de minte şi un beneficiu.

Şansele ca soții să aibă lucruri în comun sunt de 100 la sută. Tot aşa, sunt 100% şanse ca ei să îşi identifice tot felul de diferențe. Creşterea copiilor scoate la iveală aceste diferențe. Tot aşa şi luarea deciziilor, care este o parte importantă din procesul vieții în cuplu. Pentru multe cupluri, luarea deciziilor devine o luptă, tăcută sau zgomotoasă, cu privire la cine are dreptul să spună cui şi ce să facă. Când se întâmplă aşa şi se ia totuşi o decizie, fiecare partener se simte prost cu privire la celălalt, dar şi la propria persoană. Fiecare începe să se simtă singur, izolat, victimizat, furios, trădat, deprimat. Fiecare îşi pune stima de sine la bătaie de câte ori trebuie să se ia o decizie. După mai multe bătălii de acest fel, iubirea pentru celălalt şi sentimentul de a fi iubit dispar.

Uneori, cuplurile încearcă să evite aceste probleme lăsându-l pe unul dintre parteneri să fie şeful şi dându-i celuilalt partener sarcina de a fi de acord cu deciziile luate. O altă soluție este ca decizia să fie luată de o a treia persoană — o rudă, un copil sau o persoană de încredere din afara familiei. În final, deciziile sunt luate. Dar cum? Şi ce se întâmplă după aceea?

Să alegem câteva dintre răspunsurile discutate în capitolele despre comunicare şi să le aplicăm la modul în care luați deciziile împreună cu partenerul vostru de cuplu.

Luați deciziile încercând să împăcați pe toată lumea? Bruscându-i pe ceilalți? Ținându-le discursuri cu un aer superior? Creând confuzie? Părând indiferent?

Cine ia deciziile? Cum? Ajungeți la o decizie în mod direct, realist și folosind talentele tuturor?

Arătați că știți care este diferența dintre competență în utilizarea banilor și stima de sine? (A scrie un cec nu este nimic altceva decât a scrie un cec. Nu este un mod de a arăta sau a nu arăta iubire.)

Folosind răspunsurile și pozițiile comunicaționale, exemplificați câteva dintre deciziile voastre recente și/sau importante. Apoi, încercați să vă amintiți cum s-a ajuns la acea decizie. Există asemănări?

Iată un exemplu. Înainte de căsătorie, Manuel și Alicia își administrau singuri bugetul personal. Acum s-au căsătorit și doresc să administreze împreună bugetul comun. Este nevoie de o decizie importantă, probabil prima decizie importantă de după nuntă.

Manuel spune încrezător:

— Ei bine, eu sunt bărbatul în casă, prin urmare eu voi administra banii. Așa a făcut și tata întotdeauna.

Alicia reacționează oarecum sarcastic:

— Manuel, cum să te ocupi tu de bani? Ești un cheltuitor! Am crezut că e de la sine înțeles că o să fie treaba mea. În plus, și mama s-a ocupat de administrarea bugetului familiei.

Manuel răspunde pașnic:

— Ei, păi dacă tu vrei să facem așa, cred că așa rămâne. Am crezut că e de la sine înțeles că, dacă sunt soțul tău și tu mă iubești, vei vrea să mă ocup eu de administrarea banilor. La urma urmei, e o treabă de bărbați.

Alicia se sperie puțin:

— O, Mannie, sigur că te iubesc! Nu aș vrea să te jignesc. Hai să nu mai vorbim despre asta. Vino și sărută-mă!

Ce ziceți despre acest proces de luare a deciziilor? Unde credeți că va duce? Va creşte sau va scădea iubirea?

Cinci ani mai târziu, Alicia îi spune furioasă lui Manuel:

— Compania asta amenință că ne dă în judecată! Nu ai plătit factura! M-am săturat să tot fug de recuperatorii de datorii. O să mă ocup eu de bani şi nu-mi pasă ce părere ai de asta!

Manuel explodează:

— Să te ia naiba! Hai, să te văd dacă o să te descurci tu mai bine!

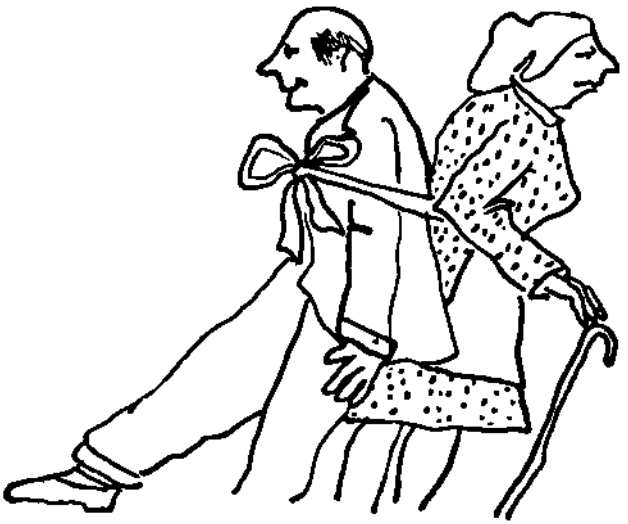
Vedeți care este problema lor? Nu pot face diferența dintre sentimentele lor de valoare personală şi faptul că nu se descurcă în administrarea bugetului comun.

Probabil nimic nu este mai important în dezvoltarea şi menținerea unei relații de iubire (sau în uciderea ei) decât procesul de luare a deciziilor. Merită învățată diferența dintre problema care trebuie rezolvată şi stima de sine care se leagă de această problemă.

Să trecem acum la ceva puțin diferit. Să vedem care sunt diferențele de bază dintre perioada de început a relației şi căsnicia propriu-zisă şi care sunt problemele implicate de aceste diferențe. Când îşi fac curte, cei doi posibili parteneri se văd după un plan. Îşi aranjează viețile în aşa fel încât să aibă timp unul pentru celălalt. Fiecare ştie că, pentru celălalt, a fi împreună a devenit o prioritate. Şi, în mod natural, fiecare are sentimentul că celălalt îl vede ca pe o Persoană Foarte Importantă.

După căsătorie, acest sentiment se modifică dramatic. Înainte, era uşor să uităm că iubitul/iubita aveau familie, prieteni, responsabilități profesionale, interese sociale, alte obligații. Perioada de curtare este una artificială din punct de vedere al vieții reale. După căsătorie, aceste alte conexiuni reapar şi îşi cer partea de atenție. Când unul dintre parteneri a simțit că era totul pentru

celălalt, iar acum trebuie să intre la comun cu o mulțime de alte persoane şi responsabilități, apar problemele. Este foarte greu să accepți că nu eşti centrul vieții unei persoane, aşa cum ai crezut în vremea când persoana în cauză îți făcea curte.



Revelațiile de tipul „Nu ştiam că eşti atât de legat de mama ta", sau „Nu credeam că îți place să joci bridge chiar aşa de tare" sunt foarte frecvente şi duc adeseori la dezamăgiri şi mai grave. Un remediu bun pentru aceste situații este să stați şi să discutați despre ceea ce se întâmplă.

Adeseori, unul dintre aspectele partenerului ocupă toată atenția celuilalt. Un bărbat pe care îl cunosc s-a căsătorit cu o femeie care era întotdeauna foarte îngrijită. Mama lui, în schimb, avea mereu un aer neglijent, lucru pe care el îl ura. Când, dintr-un motiv sau altul, soția lui era mai puțin aranjată, bărbatul începea să se poarte urât cu ea, la fel cum se purtase cu mama lui. De parcă

partenerii dintr-un cuplu nu sunt conştienţi de faptul că sunt căsătoriţi cu oameni care fac lucruri fireşti, umane, ca toţi ceilalţi.

Multe cupluri se bazează pe iluzia că, din moment ce se iubesc, restul vine de la sine. Să comparăm această situaţie cu cea a cuiva care, să zicem, doreşte să construiască un pod. Un inginer nu va încerca să îl contruiască doar plăcându-i sau iubind podurile. El trebuie să ştie multe lucruri despre procesul de construcţie înainte de a ridica un pod adevărat şi solid. Această analogie se aplică şi la relaţii.

Cuplurile trebuie să cunoască procesul de relaţionare ca parteneri. Din fericire, multe cupluri moderne sunt conştiente de asta şi profită de cursurile de educaţie familială şi pentru viaţa de cuplu care sunt din ce în ce mai frecvente. Avem nevoie de iubire *şi* de proces în arhitectura familială. Nici iubirea şi nici procesul nu funcţionează independent.

Să mergem mai departe cu analogia. Constructorul de poduri care iubeşte munca va suporta conflictele şi frustrările care apar întotdeauna pe parcursul activităţii, mult mai mult decât un constructor indiferent la construcţia de poduri şi care nu se aşteaptă să aibă nicio problemă. Chiar şi aşa, inginerul devotat are nevoie să simtă că lucrurile progresează pentru a persista în ceea ce face.

Tot aşa se întâmplă şi în cazul cuplurilor. Dacă acel „cum" din căsnicie nu le împlineşte speranţele şi visele, atunci iubirea dispare. Mulţi oameni îşi dau seama că iubirea lor dispare fără să fie câtuşi de puţin conştienţi că procesul lor — acel „cum" din căsnicie — este cel care alungă iubirea.

Mai ţineţi minte iubirea pe care o simţeaţi pentru partener atunci când v-aţi căsătorit? Vă amintiţi cum vă gândeaţi că viaţa voastră se va schimba? Vă amintiţi şi

cum credeaţi că anumite probleme se vor rezolva cu ajutorul iubirii? Puteţi discuta acum despre cum erau aceste sentimente şi probleme şi despre ce s-a întâmplat cu ele? Puteţi construi acum o bază nouă, mai realistă, pentru relaţia voastră?

Căsătoria scoate la iveală mult mai multe aspecte ale fiecărui partener decât a făcut-o perioada anterioară. De multe ori, cei doi iubiţi nu vor să ştie prea multe despre defectele celuilalt, poate pentru că simt că, dacă s-ar cunoaşte unul pe celălalt complet, căsătoria ar fi un eşec. Cu toate acestea, unele defecte sunt bătătoare la ochi. Unele cupluri îşi fac planuri ca să le schimbe; alţii le acceptă ca părţi ale fiinţei umane şi trăiesc fericiţi cu ele.

Este imposibil să trăieşti foarte aproape de cineva şi să nu-i vezi, până la urmă, şi părţile mai puţin plăcute. Aceasta este baza unor dezamăgiri crâncene pentru mulţi oameni. Partenerii deziluzionaţi îmi spun adeseori: „Nu cunoşti niciodată o persoană până nu te căsătoreşti cu ea!"

Exemplele de gândire greşită care duc la astfel de dezamăgiri post-nupţiale o includ pe femeia care îşi spune: „Bea prea mult, dar, după ce ne căsătorim, o să îl iubesc atât de tare, încât nu o să mai bea". Şi pe bărbatul care gândeşte: „Cred că e cam prostuţă, dar, după ce ne căsătorim, va merge la şcoală de dragul meu". Un bărbat pe care l-am cunoscut spunea „Nu suport cum mestecă gumă, dar o iubesc atât de mult, încât o să tolerez acest defect".

În cel mai bun caz putem spune că este dificil să trăieşti cu cineva în formula de familie. Să reuşeşti acest lucru este foarte mulţumitor. O activitate soldată cu eşecuri este îngrozitoare. Mă gândesc adeseori la căsătorie ca la fondarea unei firme: succesul ei depinde de modul de organizare, de „cum" se străduiesc partenerii, de procesul prin care trece.

Ştiu o mulțime de oameni care şi-au iubit partenerii foarte tare înainte de căsătorie. Cu toate acestea, nu au fost capabili să aibă o căsnicie fericită pentru că, pur şi simplu, nu s-au înțeles. Repet, atracția reciprocă nu este suficientă. Cum vă înțelegeți unul cu celălalt, ce aşteptați de la căsătorie, cum comunicați între voi sunt factori importanți în tipul de căsnicie pe care îl construiți împreună.

O problemă esențială este că societatea noastră construieşte relația conjugală aproape în mod exclusiv pe iubire şi apoi formulează cereri la care iubirea, singură, nu va putea niciodată răspunde:

„Dacă mă iubeşti, nu vei face nimic fără mine."

„Dacă mă iubeşti, vei face ce spun eu."

„Dacă mă iubeşti, îmi vei da ceea ce vreau."

„Dacă mă iubeşti, vei şti ce vreau înainte să-ți cer."

Aceste tipuri de practici transformă curând iubirea într-un fel de şantaj pe care eu îl numesc „blocaj".

Mai precis, dacă eu simt că nu valorez prea mult şi dacă noi avem o relaţie bazată doar pe iubire, atunci ajung foarte uşor să depind de complimentele, atenţia, aprobarea şi banii tăi ca să mă simt bine. Iar dacă nu îmi arăţi minut de minut că trăieşti pentru mine, atunci mă simt ca un nimic. Aceste condiţionări vor sufoca în curând relaţia.

Unde vă aflaţi acum în experienţa voastră de a dărui şi a primi iubire? Răspunsul onest la această întrebare vă poate ajuta să regândiţi ceea ce faceţi şi poate prelungi viaţa iubirii voastre. Dacă formulaţi în cuvinte atât întrebările, cât şi răspunsurile, atunci partenerul va înţelege ce vi se întâmplă.

Un alt pericol este practicarea tehnicii „bila de cristal": presupunerea faptului că, dacă cineva vă iubeşte, sau dacă voi iubiţi pe cineva, atunci fiecare dintre voi ştie fără să întrebe ce nevoi are celălalt, ce vrea, ce simte sau doreşte acesta, şi acţionează în consecinţă. Dacă nu acţionaţi aşa, înseamnă că nu vă iubiţi partenerul sau că acesta nu vă iubeşte. Adevărul este că, indiferent cât de tare ne iubim, iubirea nu mă ajută să aflu dacă partenerului îi place spanacul sau cum îl preferă gătit.

Îmi amintesc de un cuplu care venise la mine pentru că soţii erau extrem de nemulţumiţi de căsnicia lor de douăzeci de ani. În timp ce îi ascultam, mi-am dat seama că fiecare încercase să îl critice pe celălalt pornind de la teoria bilei de cristal: „Dacă ne iubim cu adevărat, vom şti întotdeauna ce doreşte celălalt". Şi din moment ce plecaseră de la această premisă, nu îşi puteau pune întrebări unul altuia, căci asta ar fi pus iubirea lor sub semnul întrebării.

Ghiciseră corect în câteva cazuri, dar această soluţie era acum punctul nevralgic al conflictului în care se aflau. Nu ghiceau întotdeauna corect. Cât am lucrat împreună, cuplul a acceptat invitaţia şi îndemnul meu

de a vorbi mai deschis. Când am ajuns la partea unde îl rugam pe fiecare să spună deschis ce nu îi plăcea la celălalt, soțul a izbucnit, emoționat: „Aș vrea să nu mai gătești tot timpul spanac!"

După ce soția și-a revenit din șoc, a răspuns: „Eu urăsc spanacul, dar credeam că ție îți place. Voiam doar să îți fac o plăcere".

Pe măsură ce am reluat problema, am descoperit că, la începutul relației, soția îșI întrebase soțul ce îi place să mănânce. Iar el a răspuns că orice gătește ea este bun. Soția a încercat să afle singură ce mâncăruri îi plăceau soțului. De asemenea, l-a auzit o dată certându-și nepotul că nu terminase spanacul din farfurie, lucru pe care îl interpretase drept o adevărată pasiune a soțului pentru acest aliment.

Soțul nu își amintea acest incident, dar ținea minte că își acuzase sora că nu este capabilă să își hrănească bine copilul. Desigur, am pus întrebarea cum se făcea că soțul nu făcea niciun comentariu și continua să mănânce spanacul pe care îl detesta. Răspunsul a fost că nu dorise să își jignească soția. „În plus, a adăugat el, dacă ei îi plăcea, nu doream să îi stric plăcerea."

Apoi s-a întors către ea: „Dar nu ai observat că mâncam din ce în ce mai puțin spanac?". „Eu am crezut că voiai să slăbești", a răspuns soția.

Acest episod a dat naștere la o expresie pe care o foloseau când își dădeau seama că intrau în jocul cu bila de cristal: „Amintește-ți de spanac!"

Probabil niciun alt cuplu din lume nu a trăit aceeași experiență, dar părerea mea este că mai toți ați trecut prin situații similare. Dacă privim în urmă, acest incident pare complet absurd. Și totuși, se întâmplă în mod repetat.

Un alt mit care viciază și distruge iubirea este așteptarea ca iubirea să însemne asemănare. „Trebuie

să gândeşti, să simţi şi să faci ca mine tot timpul. Dacă nu faci aşa înseamnă că nu mă iubeşti." Din această perspectivă, orice diferenţă reprezintă o ameninţare.

Haideţi să ne gândim puţin la asemănări şi diferenţe. Cred că, la început, doi oameni sunt interesaţi unul de celălalt datorită asemănărilor dintre ei, dar interesul lor reciproc rezistă peste ani graţie capacităţii lor de a-şi aprecia diferenţele. Cu alte cuvinte, dacă oamenii nu îşi vor descoperi asemănările, ei nu se vor întâlni niciodată; iar dacă nu îşi vor descoperi diferenţele, nu vor putea fi autentici sau nu vor putea avea o relaţie cu adevărat umană şi interesantă.

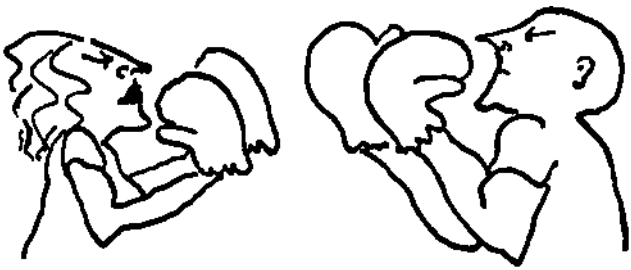
Diferenţele nu pot fi administrate cu succes dacă persoana în cauză nu este apreciată. Deşi fiecare fiinţă umană este unică, toţi avem anumite calităţi comune.

Fiecare fiinţă umană:

– a fost concepută prin unirea dintre spermă şi ovul şi a fost născută de o femeie;
– este învelită în piele, care are toate mecanismele necesare întreţinerii şi creşterii;
– are o anatomie uşor de ghicit;
– are nevoie de aer, hrană şi apă pentru a supravieţui;
– are un creier capabil să gândească şi are capacitatea de a vedea, a auzi, a atinge, a gusta, a mirosi, a vorbi, a simţi, a gândi, a se mişca, a alege (cu excepţia celor născuţi cu anumite părţi lipsă);
– este capabilă să răspundă şi
– *simte* pe tot parcursul vieţii.

Acum să revenim la faptul de a fi diferit. Mulţi oameni au fost învăţaţi să se teamă de diferenţe deoarece au văzut în asta începutul unui conflict sau al unor certuri. Certurile înseamnă mânie; mânia înseamnă moarte. Prin urmare, pentru a trăi, trebuie să evităm diferenţele.

O ceartă bună, sănătoasă nu trebuie neapărat să însemne moarte — ea poate produce apropiere şi încredere. Yetta Bernhard şi George Bach au scris foarte bine despre certurile curate, pe care orice cuplu trebuie să ştie să le realizeze atunci când este cazul. Cunoaştem cu toţii certurile murdare, ştim că acestea ne *sperie* şi că se pot sfârşi cu moartea.



Avem în comun trăsăturile menţionate mai înainte. De asemenea, suntem diferiţi de toţi ceilalţi, iar această diferenţă este o consecinţă naturală a faptului că suntem oameni. Pe Pământ trăiesc peste cinci miliarde de oameni, iar fiecare dintre ei poate fi identificat în mod pozitiv prin amprente. Nu există amprente asemănătoare, fiecare fiinţă umană este unică. Prin urmare, oricare două fiinţe umane, indiferent de cât de multe asemănări prezintă, vor avea şi multe diferenţe. Şi *vive la différence*! Gândiţi-vă cât de plictisitoare şi de lipsită de sens ar fi viaţa noastră dacă am fi toţi la fel. Diferenţa ne aduce emoţii, ne stârneşte interesul, ne face să ne simţim plini de viaţă. Desigur, tot diferenţa aduce cu ea şi câteva probleme. Provocarea este să găsim modalităţi de a ne trăi diferenţele în mod constructiv. Cum am putea folosi diferenţele drept oportunităţi de a învăţa lucruri noi şi nu drept scuze pentru despărţiri şi războaie?

Partenerii înțelepți se străduiesc să afle cât mai devreme care sunt diferențele dintre ei. Şi încearcă să vadă cum pot face ca aceste diferențe să lucreze pentru ei şi nu împotriva lor. Şi, cum ei sunt arhitecții familiei, exemplul lor va avea o influență foarte puternică asupra copiilor lor.

Dacă aveți o părere bună despre voi înşivă, veți reuşi să înțelegeți că:

Nu există două persoane asemănătoare; fiecare este unic.

Nu există două persoane care să aibă acelaşi ritm, nici măcar atunci când seamănă între ele. De pildă, doi oameni adoră friptura, dar nu neapărat gătită după aceeaşi rețetă; sau celor doi nu le este foame de friptură în acelaşi moment.

Un alt lucru pe care trebuie să îl învățăm este că nimeni nu moare de singurătate. A fi singur din când în când este rezultatul natural al faptului că suntem diferiți şi distincți de ceilalți.

Pe măsură ce mă apropii de finalul acestui capitol, îmi dau seama că am vorbit mult despre suferința complexă ce poate să apară în timpul procesului de creare a unei relații satisfăcătoare, care să îi ajute să crească pe cei doi membri ai unui cuplu. Sper că am făcut-o în aşa fel încât v-am deschis orizonturi noi, prin care să vedeți noi posibilități şi să le transformați în realitate.

Modalitățile de a rezolva această complexitate se împart, în general, în trei categorii. Prima categorie se leagă de părerile personale despre cum sunt oamenii. Dacă înțelegeți că oamenii ating arareori perfecțiunea în căutările lor şi că puțini oameni se poartă în mod distructiv pentru că aşa sunt ei construiți, veți reuşi să vă vedeți partenerul ca pe o ființă umană obişnuită, ca pe voi înşivă.

A doua categorie stă sub semnul autocunoaşterii, al conectării la propria persoană, al capacității de a putea vorbi despre propria viață. Această cunoaştere vă ajută să aveți încredere.

A treia categorie include cunoaşterea profundă a adevărului că fiecare persoană trebuie să se descurce singură. Nimeni, în afară de voi înşivă, nu vă poate da ceea ce vă trebuie. Şi acest adevăr este valabil atât pentru aspectele de zi cu zi, cât şi pentru părțile mai interesante ale vieții: nimeni nu îl poate duce în spate pe un altul fără ca ambii să devină schilozi. În procesul de creare a cuplului avem nenumărate şanse de a ne bucura unul de celălalt prin corpurile noastre, prin ceea ce gândim, simțim şi facem.

Provocarea cea mare este să ne dezvoltăm un sentiment crescut al propriei valori, o puternică dorință de a risca şi un stimul de a crea noi posibilități. Nu vom rămâne niciodată fără posibilități atâta vreme cât ținem ochii deschişi şi suntem pregătiți.

12

FAMILII SPECIALE

Un mare număr de copii sunt azi crescuți de alți adulți decât cei care i-au adus pe lume. Şi mă refer în primul rând la familii în care părinții au divorțat, unul sau ambii părinți au murit, părinții nu s-au căsătorit niciodată, sau părinții nu mai pot avea grijă de copii, dintr-un motiv sau altul. Un număr din ce în ce mai mare de copii sunt crescuți de cupluri de același sex, în general femei. Noile familii create pentru aceşti copii se numesc familii vitrege, familii de adopție sau familii de plasament. Eu numesc aceste familii reconstituite *familii mixte*. Atunci când o familie nu este reconstituită, o numesc *familie monoparentală*.

Dacă sunteți pe cale de a construi o familie mixtă sau o familie monoparentală, aveți încredere în faptul că puteți avea o familie foarte reuşită. Familia voastră poate deveni un loc minunat. Există toate posibilitățile şi tehnicile necesare pentru a crea o astfel de familie. Încercați să vedeți tot ceea ce aveți de făcut ca pe nişte provocări, apoi deveniți un detectiv şi un experimentator entuziast.

Familiile au mai multe asemănări între ele decât deosebiri. Toți factorii pe care i-am prezentat până

acum — stimă de sine, comunicare, adulți ca arhitecți ai familiei — se aplică atât familiilor mixte cât şi celor monoparentale. Aceste familii prezintă anumite aspecte care le fac uneori să pară diferite, dar restul caracteristicilor sunt doar variațiuni pe aceeaşi temă. Toate tipurile de familii pot fi foarte reuşite, în funcție de cât de armonioşi şi de creativi sunt adulții care le construiesc.

Familia monoparentală prezintă nişte provocări speciale. Aceste familii sunt, în prezent, de trei feluri: unul dintre părinți a părăsit familia, iar părintele rămas nu se recăsătoreşte; o persoană singură a adoptat un copil; o femeie necăsătorită a decis să păstreze sarcina şi să crească singură copilul. Familiile monoparentale, indiferent de origine, sunt formate cel mai ades dintr-o mamă singură şi copiii acesteia. Provocarea cea mare este următoarea: cum poate o familie care include un singur adult să creeze condițiile necesare creşterii şi dezvoltării copiilor şi adultului? Aici putem vedea efectul fantomelor şi umbrelor din trecut. Pentru a forma familii sănătoase, trebuie să lămurim resentimentele şi durerea. În mare parte, acest proces include explorarea cauzelor pentru care familia respectivă este monoparentală.

O mare problemă ce apare în familiile monoparentale este prezentarea unei imagini globale despre bărbați şi femei. Este uşor ca părintele rămas să dea mesaje negative despre părintele care a plecat, în special dacă a fost vorba de divorț, părăsirea domiciliului conjugal sau alte motive care au provocat suferință. O femeie care a rămas cu copiii va trebui să facă eforturi uriaşe pentru a nu le transmite acestora mesaje despre cât de „rău" era bărbatul. Un băiețel care aude un astfel de mesaj va reuşi cu greu să priceapă faptul că a fi bărbat este un lucru bun. Iar dacă nu simte că masculinitatea este bună, oare cum să simtă că *el* este bun?

Femeia poate fi handicapată de faptul că are o imagine denaturată despre bărbați. Acest fapt este temelia viitoarelor relații nefericite cu bărbații. Şi totuşi, este foarte uşor pentru o mamă să îşi împingă fiul cel mare în rolul soțului, tulburând astfel rolul acestuia de fiu al mamei sale şi de frate al celorlați copii din familie.

Într-un număr din ce în ce mai mare de familii, tații sunt părinți unici. Tații care simt că nu sunt capabili să se descurce cu toate nevoile copiilor pot angaja o menajeră care să ajute la treburile casnice şi să aibă grijă şi de copii. Dar oare menajera poate răspunde nevoilor de intimitate ale copiilor? Depinde în mare măsură de personalitatea acesteia, de atitudinea tatălui şi de copiii înşişi. Situația nu este deloc simplă, este nevoie de multă răbdare şi de înțelegere din partea tuturor.

În cele din urmă, având în vedere că, într-o familie monoparentală, copiii nu sunt martorii desfăşurării unei relații bărbat–femeie, ei cresc fără a avea un model complex al acestei relații. Acest lucru este valabil şi în familiile în care părinții sunt de acelaşi sex.

Aceste probleme nu sunt imposibil de depăşit. O femeie poate avea o atitudine sănătoasă, de acceptare, față de bărbați şi poate fi atât de matură încât să nu le transmită copiilor ei mesaje negative despre aceştia. Poate fi dispusă să caute şi să încurajeze relațiile dintre copiii ei şi bărbații adulți pe care îi cunoaşte şi admiră. Iar în ceea ce priveşte plasarea copilului în prim-plan, invitându-l să fie colider al familiei, alături de ea, femeia poate face asta explicându-i copilului diferența dintre competența de a îndeplini o sarcină şi a-ți asuma un rol cu normă întreagă. De pildă, dacă ai şaptesprezece ani, este normal să te pricepi la montarea plaselor împotriva țânțarilor şi ai şi înălțimea necesară pentru a face asta mult mai bine decât ai fi putut să o faci pe când aveai doar zece ani. Dacă montezi plasele de țânțari la ferestre

sau îți ajuți mama la alte activități casnice nu înseamnă că trebuie să împarți cu ea rolul de lider al familiei, cu normă întreagă.

Probabil că băieții din familiile monoparentale riscă să cadă în cea mai mare capcană: cea de a fi excesiv protejați de mame şi/sau de a-şi forma o imagine conform căreia femeile domină societatea, ajungând, în cele din urmă, să creadă că bărbatul nu are nicio valoare. Foarte frecvent, sentimentul bărbatului de a avea nevoie să alimenteze neajutorarea mamei lui îl pune într-o postură din care nu mai reuşeşte să-şi preia propria viață independentă. Reacția multor băieți este de a rămâne cu mamele lor, şi de a nu-şi urma interesele heterosexuale; alții se răzvrătesc şi fug de acasă, cu sentimentul că femeile sunt duşmanii lor. Apoi, oscilează între maltratarea şi venerarea femeilor, cel mai ades distrugându-şi complet tot restul vieții. O familie monoparentală este fundamental incompletă din punctul de vedere al modelelor de viață. Adulții care sunt conştienți de acest lucru pot acționa în aşa fel încât să completeze golul. Asta poate însemna chiar trimiterea regulată a copiilor să trăiască într-o familie pe care părintele o iubeşte şi în care are încredere — un fel de plasament informal.

Şi fetițele din familiile monoparentale pot creşte cu păreri deformate despre relațiile dintre bărbați şi femei. Atitudinea ei despre ce înseamnă să fii femeie poate varia între a fi servitoare — adică a da totul şi a nu primi nimic în schimb — şi a simți că trebuie să facă totul singură şi să fie total independentă.

Să ne ocupăm acum de familia mixtă. S-au spus şi s-au scris multe despre pregătirea pentru căsătorie a oamenilor care nu au mai fost niciodată căsătoriți. Şi eu am făcut asta în cartea de față. Dar simt că acest tip de pregătire este mult mai important pentru cei care au mai fost căsătoriți şi îşi încearcă din nou norocul, de această

dată având şi copii. Toate familiile mixte pornesc la drum cu handicapuri serioase. Sunt de părere că aceste handicapuri, odată înțelese, pot fi depăşite şi utilizate în mod productiv.

Familiile mixte au anumite lucruri în comun. Ele pun laolaltă părți din familiile anterioare. Există trei forme de bază:

1. O femeie care are copii se căsătoreşte cu un bărbat fără copii.
2. Un bărbat care are copii se căsătoreşte cu o femeie fără copii.
3. Atât femeia, cât şi bărbatul au copii din relațiile anterioare.

În primul caz, familia mixtă constă din soție, copiii soției, soțul şi fostul soț al soției. În al doilea caz, familia include soțul, copiii soțului, soția şi fosta soție a soțului. În al treilea caz, avem de a face cu o familie compusă din soție, copiii soției, fostul soț al soției, soțul, copiii soțului şi fosta soție a soțului.

Chiar dacă aceşti oameni trăiesc sau nu (cel mai probabil nu trăiesc) toți sub acelaşi acoperiş, ei se află unii în viețile celorlalți, la bine şi la rău. Trebuie să li se facă loc tuturor, căci toți joacă roluri importante în creşterea şi succesul familiei mixte. Multe persoane din familiile mixte încearcă să trăiască de parcă ceilalți membri nu ar exista.

Toate aceste persoane dețin autoritatea într-un fel sau altul. Problemele apar atunci când nu găsesc timpul necesar pentru a sta de vorbă între ei, când sunt în dezacord, sau, în anumite cazuri, sunt inamici declarați.

Imaginați-vă un copil care trăieşte în casă cu mama şi un tată vitreg şi care mai are, în altă casă, un tată şi o mamă vitregă; toți aceşti patru adulți sunt, într-un

fel sau altul, responsabili pentru acest copil. Vă puteți imagina ce ar însemna pentru acest copil să trăiască într-o atmosferă în care fiecare adult îi cere altceva, mai ales dacă adulții nu își dau seama de asta? Sau dacă adulții nu vorbesc unii cu ceilalți?

Ce ar trebui să facă un copil care are de-a face cu două direcții opuse? (Uneori, numărul instrucțiunilor este egal cu numărul părinților.) Pentru binele copilului, este nevoie de două lucruri. În primul rând, copilul trebuie încurajat de toți cei implicați să spună ce instrucțiuni total opuse i-au fost date. În al doilea rând, adulții trebuie să aibă întâlniri regulate cu copilul sau copiii, astfel încât să descopere ce face fiecare adult și să vadă unde sunt sau nu sunt de acord. Sunt mari șanse ca, dacă adulții sunt deschiși cu privire la ceea ce fac, copilul să poată cel puțin să aleagă și să nu trebuiască să păstreze diferite secrete pentru adulți — o problemă care apare adeseori în cazul părinților divorțați care încă se văd ca adversari și își folosesc copiii drept spioni.

Îmi amintesc de o fată de şaisprezece ani care se purta, alternativ, ca o nebună şi ca o deprimată. S-a dovedit că adolescenta locuia cu mama şi tatăl ei vitreg, îşi petrecea un sfârşit de săptămână cu tatăl ei şi logodnica acestuia, sfârşitul de săptămână următor cu mama şi actualul soţ al acesteia, şi al treilea cu bunicii din partea mamei. De fiecare dată, adulţii o întrebau ce se mai întâmpla în celelalte locuri şi o puneau să promită că nu va spune ce se întâmplă „aici". Partea mai tristă era că toţi aceşti adulţi o iubeau pe fată şi doreau să o ajute, dar, din neatenţie, o împovărau pe ea cu geloziile, rivalităţile şi resentimentele pe care le aveau unii faţă de ceilalţi.

Acelaşi lucru se poate întâmpla într-o familie naturală, cu un soţ şi o soţie, dacă cei doi nu pot fi oneşti unul cu celălalt. Fără să vrea, ei îi cer copilului să rezolve problemele pe care nu le pot rezolva ei înşişi. Desigur, copilul nu poate face asta în mod constructiv, prin urmare reacţionează adeseori îmbolnăvindu-se, fiind rău, având un comportament nebunesc sau prostesc, sau toate acestea la un loc.

Nu este nevoie să mai spun că, în şedinţa în care i-am adunat laolaltă pe toţi cei din familia fetei de şaisprezece ani, am avut nevoie de câteve ore agitate înainte de a scoate la iveală tot adevărul. A fost făcut atunci pasul hotărâtor pentru ca fata să nu mai trebuiască să fie nebună sau deprimată. Lucru care nu s-a întâmplat peste noapte, căci ea a trebuit, încet-încet, să înveţe să aibă din nou încredere.

Un copil are numai de câştigat atunci când toţi adulţii din jurul lui pot fi deschişi unul cu celălalt şi îşi pot asuma responsabilitatea pentru ceea ce gândesc şi simt. A fi deschis cu cineva nu înseamnă că trebuie să iubeşti persoana respectivă. Nimeni nu se aşteaptă ca doi oameni divorţaţi să continue să se iubească, dar ei pot fi

deschişi şi pot evita să arunce problemele interpersonale în capul copilului comun. Probabil aceasta este cea mai mare provocare cu care se confruntă familia mixtă: cum să nu împovăreze copilul cu problemele adulţilor.

Faptul că o familie este mixtă nu înseamnă în mod implicit că membrii ei nu pot avea o viaţă de familie bună. Am văzut oameni care au reuşit să construiască diferite tipuri de familii mixte foarte reuşite. Pentru a face asta, ei au avut nevoie să fie conştienţi de diversele handicapuri posibile şi să se confrunte cu ele într-o manieră caracterizată de iubire, realism şi armonie.

Încă o dată, procesul care are loc între oameni determină ceea ce se întâmplă în familii.

Să analizăm în profunzime unele dintre probleme. Pentru o persoană divorţată care se recăsătoreşte, probabil că însăşi experienţa divorţului a fost dureroasă. Necesitatea unui divorţ implică dezamăgire, iar şansele de apariţie a neîncrederii sunt foarte mari. Într-un fel, al doilea partener se confruntă cu o situaţie mai dificilă decât primul. Există adeseori un mesaj subtil de genul „Tu trebuie să fii mai bun decât cel dinaintea ta". Persoanele care se recăsătoresc după un divorţ s-au ars o dată şi nu uită uşor această arsură.

Iată de ce este atât de important ca cei divorţaţi să lucreze şi să descopere sensul divorţului, să îl înţeleagă şi să înveţe ceva din tot ceea ce au descoperit. Această abordare este de preferat abordării în care oamenii îşi plâng soarta, le poartă pică foştilor parteneri sau suferă dezamăgiri extreme.

Femeia care are copii şi se recăsătoreşte are adeseori tendinţa de a-i considera pe aceştia proprietatea ei personală, fapt care introduce de la bun început un handicap pentru noul ei partener. De multe ori, această femeie crede că nu trebuie să ceară prea multe de la soţul actual, simţind, poate, că el nu i-ar înţelege pe

copii sau nu ar pricepe legătura specială pe care o are ea cu aceştia. Uneori, femeia simte o loialitate deplasată faţă de fostul soţ. Oricare dintre aceste situaţii sau chiar toate la un loc fac ca soţul actual să nu aibă un rol bine definit de ajutor. Şi, de asemenea, elimină posibilitatea ca un bărbat care intră într-o familie să aibă perspective noi şi moduri noi de a face diferite lucruri, care pot fi integrate în noua familie.

Una dintre capcane este ca femeia să simtă atât de mult nevoia de „o mână de bărbat", încât să aştepte ca bărbatul să exercite asupra copiilor o putere şi o influenţă pe care încă nu a avut şansa de a le dezvolta în relaţia cu copiii ei. Avem aici de a face cu o aşteptare destul de serioasă, mai ales dacă femeia simte că propriii copii au scăpat din mână. Soţii „noi" pot fi înclinaţi să încerce să îndeplinească dorinţele şi aşteptările soţiilor, dar, de cele mai multe ori, nu reuşesc să ducă această sarcină la bun sfârşit. Ei pot fi noii capi ai familiei, dar, aşa cum se întâmplă cu noii lideri din domeniul afacerilor sau din alte domenii, ei trebuie să-şi construiască această nouă poziţie. Dacă noul soţ se instalează prematur la conducere, el poate deveni ţinta agresiunii copiilor. Şi acest lucru este valabil în special în cazul copiilor adolescenţi.

Includerea unui părinte vitreg în familie poate provoca şi alte probleme. Părintele natural şi copiii au petrecut ani buni împreună, iar lucruri de genul poantelor şi jargonului de familie îl pot face pe părintele vitreg să se simtă exclus. Aproape orice familie îşi dezvoltă propriile ritualuri sau tradiţii sau moduri specifice de a face anumite lucruri. Aceste obiceiuri trebuie recunoscute şi înţelese de toată lumea, altfel putând deveni o adevărată sursă de probleme.

Una dintre sugestiile pe care le dau atunci când lucrez cu oameni care se pregătesc pentru o viaţă de

familie mixtă este să țină mereu minte că fiecare a avut o viață de cuplu înainte de cea actuală şi că mare parte din ceea ce se întâmplă acum are un punct de referință în trecut. Dacă cineva aude ceva şi nu înțelege despre ce este vorba, soluția este să întrebe direct. În loc să întrebe, mulți părinți vitregi cred că rezolvă situația gândindu-se „Poate că nu e treaba mea" sau „Nu ar trebui să pun astfel de întrebări", sau „Poate că nu trebuie să ştiu lucrurile astea" sau acționând astfel. Acest tip de mesaj către sine se traduce de multe ori direct printr-o stimă de sine scăzută. Un alt argument frecvent este următorul: „Dacă ar fi vrut să ştiu şi eu despre ce este vorba, mi-ar fi spus chiar ea".

O altă latură a acestei situații are de a face cu proprietățile, prietenii şi contactele anterioare care, fără să vrea, influențează căsnicia actuală. Din această categorie fac parte, desigur, socrii, cumnații, bunicii şi alte rude ale celor care au divorțat. Există foarte puține divorțuri în care rudele să nu aibă păreri (şi adeseori prea multe lucruri de spus) despre ceea ce s-a întâmplat, ceea ce s-ar fi putut întâmpla sau ar fi trebuit să se întâmple. Trebuie să ținem cont de toate aceste lucruri. Este important ca toată lumea să fie lămurită cu privire la ceea ce s-a întâmplat şi fiecare să fie direct în modul în care comunică acest lucru. Sună uşor. Dar ştiu că nu este aşa. Cu toate acestea, nu putem să cădem de pe planetă, să distrugem ceea ce s-a întâmplat ieri şi nici nu o să scăpăm de propriul trecut. Avem nevoie să includem şi să integrăm lucrurile care țin de trecut.

Până acum am vorbit despre partenerul care a divorțat şi s-a recăsătorit, despre câteva dintre tensiunile şi problemele cu care se confruntă. Aş dori să vă reamintesc că şi celălalt partener conjugal a avut o viață înainte de căsnicia actuală; iar atunci când are şi copii, pot să apară aceleaşi probleme. În cazul în care copiii soțului

actual nu locuiesc cu el, atunci este posibil ca soțul să petreacă mai mult timp cu copiii vitregi decât cu propriii copii, pur şi simplu pentru că stau împreună. Adeseori, această situație îi poate produce o stare de disconfort, căci poate simți că îşi neglijează copiii. Iar dacă îi invită în noul său cămin, îi poate provoca probleme fostei soții, mama copiilor, care va simți că locul ei este luat de actuala soție a fostului ei soț.

Pentru a reuşi în acest demers, adulţii care se recăsătoresc trebuie să îşi redefinească stilul de a fi părinţi. Ei trebuie să aibă grijă de propriii lor copii şi de copiii soţului/soţiei fără a neglija sau înşela pe vreunii dintre ei. Este evident că situaţia familiei mixte este foarte complicată. Dacă ambii părinţi divorţaţi şi ambii părinţi recăsătoriţi sunt maturi, atunci vor reuşi să găsească împreună o soluţie astfel încât toţi copiii să aibă numai de câştigat.

În primul rând, este important să ne amintim că *adulţii* sunt cei care s-au căsătorit, au divorţat sau s-au recăsătorit. Copiii sunt doar cei care, vor, nu vor, îşi urmează părinţii. Au nevoie să li se permită să păstreze un loc pentru părinţii lor naturali, şi să fie ajutaţi să găsească o cale de a adăuga un părinte nou. Procesul necesită timp şi răbdare, în special la început. Şi accentuez cât pot de tare acest lucru. Părintele vitreg este un străin, pe care copilul îl poate vedea chiar ca pe un intrus. Lucru care nu are deloc sau are prea puţin de a face cu bunătatea lui naturală sau cu capacitatea lui de a fi iubit.

Încercaţi acum să priviţi prin ochii copilului care face parte dintr-o familie mixtă. Întrebările copilului vor fi „Cum să mă port cu noul meu părinte? Cum să mă adresez? Ce părere o să aibă despre mine şi despre relaţia mea cu părintele adevărat?"

Poate că cea mai serioasă problemă cu care se confruntă un copil dintr-o familie mixtă este că nu se simte liber să iubească pe cine vrea el. Dacă iubeşte părintele absent, poate avea neplăceri. Copiii din familiile mixte trebuie să fie *convinşi* că au această libertate.

Mulţi adulţi doresc să păstreze valoarea părintelui absent în ochii copiilor. Este destul de greu. Dacă sunteţi mama, ce îi puteţi spune copilului vostru despre fostul soţ, un alcoolic care v-a bătut şi v-a înfometat ani

de zile, cât ați fost căsătoriți? Acum sunteți căsătorită cu un bărbat care nu se poartă așa. Îi puteți ajuta pe copii să își aprecieze tatăl și, în același timp, să îl primească pe tatăl vitreg fără a lăsa să se înțeleagă că primul nu era bun de nimic? Puteți face asta dacă separați valoarea ființei umane de comportamentul acesteia.

Uneori, când celălalt părinte este în închisoare sau internat într-un spital de psihiatrie sau a dat nenumărate dovezi de lipsă de responsabilitate — în orice caz, situații care pot produce un sentiment de rușine — părintele care a rămas alături de copil încearcă să trăiască de parcă cealaltă persoană nu ar exista. Din punctul meu de vedere, în sutele de cazuri pe care le-am văzut, situațiile în care unui copil i se cere să ignore și/sau denunțe unul dintre părinții biologici nu sunt decât ocazii în care copilul riscă să ajungă la stimă de sine scăzută. Cum să spui „sunt bun" dacă simți că provii dintr-un soi rău?

În mod clar nu îi sfătuiesc pe părinți să spună numai lucruri bune unii despre ceilalți, indiferent dacă e adevărat sau nu. Nu despre asta e vorba. Ceea ce contează este să îndrumăm copiii către conștientizarea faptului că oamenii sunt alcătuiți din multe părți și că, uneori, relațiile pun laolaltă două părți care nu se potrivesc foarte bine. Dacă cineva are o parte mai puțin bună, asta nu înseamnă că întreaga sa persoană este rea. Tot așa, faptul că într-o relație apar probleme nu înseamnă că relația este rea: uneori știm cum să schimbăm lucrurile, să continuăm să avem grijă de noi înșine și unii de alții, alteori nu știm cum să schimbăm lucrurile.

Nu am întâlnit nicio ființă umană care să fie în întregime rea. De exemplu, o persoană al cărei partener a fost violent cu ea are de câștigat dacă vede că partenerul își pierdea cumpătul din cauza stimei de sine scăzute. Deși interacțiunea dintre cei doi probabil părea să producă

volență, problema se regăsește dincolo de vină, la nivelul comunicării și armoniei.

Fricțiunile, de orice intensitate ar fi ele, ne pot aminti să ne relaxăm. Dacă sunteți părintele vitreg într-o familie mixtă, puteți lua lucrurile ușor, fără a le forța. Deocamdată poate sunteți doar un intrus și un străin în viața copilului. Acordați-vă o șansă.

Faceți-vă loc în minte pentru celălalt părinte al copilului. Poate că acesta locuiește în altă parte, dar este prezent în viața copilului vostru vitreg. Nu puteți dori ca părintele biologic să dispară. Creați cât mai multe ocazii în care copilul să înțeleagă că nu doriți să luați locul părintelui biologic. Nimeni nu spune că trebuie să îl iubiți automat. Totuși, puteți să îi dați copilului statutul de ființă umană și să lăsați un spațiu în care să crească încrederea și iubirea.

Întrebările importante sunt: Cum planifică soțul/soția actuală împreună cu fostul soț/fosta soție bunăstarea copilului? Cum doriți să includeți fostul soț/fosta soție în familia actuală?

Astfel ajungem la aspectele legate de vizite și sprijin — aspecte dificile, în special când este vorba despre copii minori. Răspunsurile depind aproape în întregime de modul în care fiecare dintre partenerii divorțați a reușit să se împace cu ideea de divorț. Dacă relația este încă tensionată, aceste aspecte sunt extrem de dificil de gestionat.

Umbrele din trecut sunt foarte reale și noul cuplu trebuie să se confrunte cu ele. Iar copiii nu sunt nici ei total rupți de aceste umbre. Poate că au fost implicați în conflicte anterioare; adeseori țin partea unuia sau altuia dintre părinți. Devotamentul lor este părtinitor. În mod frecvent, nu locuiesc cu părintele căruia i-au luat partea. Iar problemele lor nu dispar pur și simplu pentru că s-au schimbat părinții.

A pune laolaltă copii care nu se cunosc şi nu se simt siguri pe locul lor poate provoca tensiuni foarte serioase în căsnicie. Aceşti copii nu reflectă în mod obligatoriu bucuria noului cuplu conjugal. Există şi familii mixte ce conţin „copiii tăi", „copiii mei" şi „copiii noştri". Această situaţie nu face decât să crească posibilitatea de a avea probleme, iar procesul prin care cuplul le depăşeşte este acelaşi: întrebarea nu este dacă vor apărea tensiuni, ci *care* vor fi ele şi cum anume vor fi depăşite? Aceasta este marea provocare creativă pentru noua echipă conjugală.

Timpul, răbdarea şi capacitatea de a suporta să nu fim iubiţi (cel puţin pentru o vreme) sunt extrem de importante. La urma urmei, are un copil motive să-şi iubească

automat părintele vitreg, mai mult decât are un părinte vitreg ca să iubească automat copilul?

O abordare care a ajutat multe familii să treacă prin această situație este cea în care noul cuplu căsătorit înțelege că familiile lor au handicapuri majore şi că ei doi pot fi direcți cu ei înşişi şi cu copiii. Ei nu le cer copiilor să fie falşi; fiecare este liber să fie onest. Încă o dată, aceste lucruri nu vin de la sine. Puțini dintre noi au învățat să fie oneşti din punct de vedere emoțional. Trebuie să avem răbdare cu noi înşine cât timp ne luptăm să învățăm.

Ca şi în cazul adulților, după căsătorie, viața copiilor este foarte diferită de viața din perioada în care cei doi membri ai cuplului se curtau reciproc. Surprizele se țin lanț. Viața cu iubitul mamei sau iubita tatei este complet diferită atunci când se pune problema creării unei familii.

Îmi amintesc de un puşti de zece ani ai cărui părinți divorțaseră atunci când el avea cinci ani. Mama lui se recăsătorise când el avea opt ani. Cam la un an după celebrarea celei de-a doua căsătorii, băiatul şi-a întrebat brusc mama: „Auzi, mamă, ce s-a întâmplat cu Harold?" Harold era bărbatul care îi vizita destul de des între cele două căsătorii şi rămânea şi peste noapte în casa lor.

Tatăl vitreg a întrebat imediat: „Cine este Harold?" Mama s-a înroşit şi i-a spus băiatului să meargă în camera lui. Acesta s-a dus în cameră, de unde i-a auzit pe cei doi certându-se. Pe scurt, soțul îşi acuza soția că i-a ascuns lucruri şi, în final, o făcea curvă, mincinoasă şi aşa mai departe.

Se pare că ea crease o situație în care acest al doilea soț credea că soția îi spusese totul. Doar că se întâmplase ca Harold să nu fi fost inclus în ceea ce îi povestise ea. Întrebarea băiatului fusese inocentă, dar efectul ei provocase o surpriză neplăcută.

Altceva se întâmplă atunci când mariajul anterior a produs multă suferință, în special mamei. Ea poate ajunge să își vadă copiii ca pe niște simboluri ale acestei suferințe. Orice conflict cu copiii îi readuce în minte amintiri din vremurile pline de durere și temerile ei privitoare la efectele îngrozitoare ale acestor vremuri asupra copiilor.

Cunosc o femeie, căsătorită a doua oară, care a trecut prin așa ceva. De câte ori fiul ei spunea „nu", în mintea ei apărea fostul soț, care fusese toată viața un rebel și intrase în pușcărie pentru că atacase pe cineva. Prin urmare, când fiul ei îi răspundea cu „nu", ea vedea în el o persoană deja condamnată și închisă, motiv pentru care îl bătea fără milă, ca să nu ajungă și el un criminal. Este o ilustrare clară a modului în care atitudinea acestei femei a creat și mai multe probleme. Așteptările pe care le avea ea de la copil și înțelesul pe care îl dădea răspunsului negativ al acestuia țineau de trecutul ei și nu de ceea ce se întâmpla în prezent cu fiul ei.

Copiii au mult de lucru pentru a înțelege situația unui tată care este acum căsătorit cu o femeie cu care are alți copii. Când lucrurile nu sunt clare între copii și tatăl lor, situația poate provoca scăderea stimei de sine, întrebări, gelozii etc. Am impresia că mulți copii sunt lipsiți de tații lor recăsătoriți mai mult decât ar fi necesar pentru că acești tați și familiile lor actuale nu sunt pregătiți și nici nu știu prea bine cum să integreze în familie copiii din căsătoria anterioară.

Modul în care s-a creat relația actuală este în strânsă legătură cu desfășurarea lucrurilor în prezent. Să presupunem că amândoi partenerii au mai fost căsătoriți, că s-au cunoscut pe când încă erau căsătoriți, că s-au curtat o vreme, apoi au divorțat de partenerii de atunci și au întemeiat o nouă familie. Cu excepția cazurilor în care

s-a lucrat cu atenție și s-au întreprins cele mai potrivite acțiuni, partenerii anteriori pot foarte ușor influența sentimentele copiilor în sensul în care aceștia să nu accepte noua relație a părinților lor.

Vârstele copiilor sunt strâns legate de dificultățile moștenite în a doua căsnicie. Când copiii sunt mici — poate sub doi sau trei ani — șansele să apară interferențe din trecut nu sunt atât de mari ca atunci când copiii sunt mai mari. Dacă avem de-a face cu copii care sunt deja adulți, a doua căsătorie poate să nu mai însemne nimic pentru ei: este treaba celor doi parteneri să se simtă bine în cuplu. Când chestiunile de familie implică și copiii în probleme legate de bani, proprietăți, afaceri etc., este important să se ajungă la acorduri reciproc acceptabile. Am întâlnit cazuri în care copiii mai mari se opuneau recăsătoririi părinților pentru că se temeau că o să apară conflicte legate de bani.

Ca să înțelegeți mai bine aceste aspecte legate de noi parteneri și copii în familii mixte, vă propun să examinăm o altă familie ipotetică. Jennifer și Jim au treizeci și trei, respectiv treizeci și cinci de ani. După zece ani de căsnicie, divorțează. După trei ani, Jennifer îl întâlnește pe Dave, cu care simte că poate avea o căsnicie mai bună. După un an de curtare, Jennifer se căsătorește cu el.

Jim și Jennifer au trei copii. În momentul în care Jennifer se recăsătorește, Tom are doisprezece ani, Diana are zece, iar Bill opt. Jim s-a mutat în alt oraș, la vreo trei sute de kilometri. Conform deciziei de divorț, Jim își putea vedea copiii o dată pe lună; dar, cum începuse o afacere nouă, nu prea ajungea la ei atât de des. Cu toate acestea, el continua să le plătească pensia alimentară atât copiilor, cât și lui Jennifer.

Înainte ca Jennifer să se recăsătorească, ea locuia, împreună cu copiii, la părinții ei. Și cum ea lucra, părinții ei erau cei care se ocupau, din ce în ce mai mult,

de creşterea copiilor. Munca lui Jennifer includea multe deplasări; de fapt, într-una dintre deplasări l-a întâlnit pe Dave. Mare parte din timpul petrecut de ea cu Dave nu îi includea şi pe cei trei copii. Dave îi întâlnise, dar numai pentru perioade scurte de timp. Se simțiseră bine împreună, dar Dave nu putea spune că îi cunoştea cu adevărat.

Şi Dave mai fusese căsătorit şi avea o fiică, Theresa, în vârstă de doisprezece ani, care locuia cu mama ei într-un oraş la o mie de kilometri distanță. Prin decizia de divorț, o putea lua la el pe Theresa în vacanța de vară. În general, Theresa şi tatăl ei aveau o relație bună.

După ce Jennifer şi Dave s-au căsătorit, Jennifer a dorit, în mod firesc, să creeze un cămin pentru copii, ceea ce însemna să îi ia de la bunici. Foarte îndrăgostiți şi fără să se gândească prea mult, Jennifer şi Dave au presupus că vor fi capabili să reconstituie familia foarte uşor.

Haideți să analizăm câteva dintre lucrurile care i-ar fi ajutat la crearea acestei familii mixte. În primul rând, trebuie ca toată lumea să recunoască faptul că, atunci când cei trei copii ai lui Jennifer se reunesc cu mama lor şi cu noul ei soț, vor forma împreună o familie complet nouă. Chiar dacă Jim nu îi vizitează foarte des, el le plăteşte pensie alimentară şi face parte şi el din acest tablou.

Întrebarea care apare imediat este: ce rol va avea Dave în relația cu copiii? La nivel de titulatură, el joacă rolul de tată vitreg. Dar ce înseamnă asta practic? De obicei, o soție speră ca soțul ei să participe alături de ea la creşterea copiilor. Şi poate, fără să îşi dea seama, soția presupune că, dacă soțul ei o iubeşte şi ea îl iubeşte pe el, atunci el va şti anumite lucruri referitoare la copii.

Şi totuşi, tații vitregi ştiu rar aceste lucruri şi, prin urmare, nu trebuie să spere că vor intra în viața copiilor

şi le vor fi imediat de folos. Foarte mulţi taţi vitregi au astfel de aşteptări de la ei înşişi. Dave este un străin şi şi va rămâne pentru o bună bucată de vreme un străin pentru copiii lui Jennifer. Umbra lui Jim este încă foarte prezentă şi, de fapt, nu va dispărea complet niciodată.

Uneori, oamenii simt că valoarea pe care şi-o acordă propriei lor persoane depinde de cât de mari sunt schimbările pe care le pot face imediat. Dar ceea ce ne trebuie atunci când ne aflăm într-o situaţie nouă este timp — tot timpul de care este nevoie pentru a ne acomoda.

Să ne întoarcem la Jennifer şi Dave. Poate copiii nu au reuşit să accepte ceea ce s-a întâmplat în căsătoria anterioară, între Jennnifer şi Jim, iar această neacceptare poate reprezenta o barieră între ei şi tatăl lor vitreg. Să presupunem că cei trei copii percep nişte mesaje subtile care le transmit că ei trebuie să fie de partea mamei lor, în conflict cu tatăl, şi că trebuie să îl accepte pe noul soţ al mamei drept tatăl lor. Poate Jennifer încă trăieşte sentimente de durere, amărăciune, dezamăgire — moştenite din prima ei căsnicie. Multe femei simt astfel de lucruri şi se aşteaptă ca şi copiii lor să simtă la fel. Când Jim sună sau scrie ca să îi invite pe copii la el, Jennifer le poate spune, cu o privire foarte dârză sau, dimpotrivă, total absentă: „Este decizia voastră. Mergeţi la el doar dacă vreţi". Sau le poate transmite un mesaj complet lipsit de subtilitate: „Dacă mergeţi la tatăl vostru, nu vă mai întoarceţi la mine!" Subtilă sau directă, Jennifer sau oricine altcineva ar fi în locul ei nu poate provoca decât probleme dacă le cere copiilor să reflecte sentimentele pe care le are ea faţă de primul ei soţ.

Durerea rămasă din prima căsnicie provoacă şi alt tip de probleme. De multe ori, oamenii au aşteptări ieşite din comun de la a doua căsătorie — adeseori, se aşteaptă ca aceasta să fie Raiul pe pământ. Mulţi adulţi din familiile mixte aşteaptă miracole. Pentru că au

scăpat de partenerul nepotrivit şi acum au unul mai bun, „toate problemele sunt rezolvate". Ei uită că oamenii relaţionează în continuare cu alţi oameni, că vor exista întotdeauna momente de criză (când aşteptările depăşesc cu mult puterile oricărei fiinţe umane), că anumite lucruri se vor repeta, de pildă oamenii vor fi urâcioşi, nervoşi, supăraţi sau încăpăţânaţi.

Totul se reduce la faptul că oamenii sunt oameni şi se poartă în consecinţă, indiferent dacă sunt în familia naturală sau într-o familie mixtă. De exemplu, îmi amintesc de o femeie care s-a recăsătorit când fiul cel mare avea unsprezece ani. La paisprezece ani, băiatul a început să îi facă mamei tot felul de probleme. Concluzia imediată a acesteia a fost că a făcut o greşeală căsătorindu-se şi că, dacă nu se căsătorea, fiul ei nu s-ar mai fi purtat aşa acum. Cu siguranţă, comunicarea dintre mamă şi fiu referitor la tatăl vitreg avea legătură cu situaţia actuală, cu sentimentele băiatului legate de această situaţie, dar şi cu ceea ce trăia băiatul în relaţie cu mama lui şi sentimentul său de a fi lăsat pe dinafară. Aceste lucruri se puteau întâmpla, la fel de bine, şi într-o familie în care nu exista o a doua căsătorie sau un tată vitreg.

Pe scurt, oricine se căsătoreşte se aşteaptă că va avea o viaţă mai bună, iar a doua căsătorie nu face excepţie de la această regulă. Mai mult, se pare că, cu cât vrei mai multe de la viaţă, cu cât aştepţi mai mult, şi cu cât speri mai mult, cu atât mai mari vor fi dezamăgirile.

O altă variantă de familie mixtă este cea în care două persoane se căsătoresc după ce unul sau ambii parteneri din primele căsătorii au murit. Aici există diferite tipuri de capcane.

Să presupunem că o femeie a fost căsătorită cincisprezece ani şi că soţul ei a murit. La puţin timp după aceasta, ea întâlnit un bărbat care nu fusese căsătorit niciodată. Să precizăm faptul că primul soţ avusese o

moarte tragică, într-un accident. Căsnicia lor fusese una acceptabilă: nu prea veselă, mai degrabă ternă. Dar impactul morții evacuase orice amintire legată de plictiseala şi platitudinea relației şi o lăsase pe femeie cu un sentiment exagerat privitor la cât de bună fusese căsnicia care se încheiase brusc. Apoi se căsătoreşte cu un bărbat care poate avea grijă de ea, la care ține şi care poate fi mai interesant decât fostul soț. Dar, din când în când, când se simte dezamăgită sau enervată de soțul actual, poate exprima în cuvinte ce viață bună avusese cu soțul anterior şi face comparații defavorabile soțului actual. Desigur, acelaşi lucru se poate întâmpla cu un bărbat care se recăsătoreşte după moartea soției.

Sunt de părere că oamenii nu sunt îngeri şi fiecare relație are dificultățile ei. Din cauza atitudinii noastre speciale față de moarte, avem tendința de a-i transforma pe cei morți în sfinți. Ceea ce este total nerealist. Nicio ființă umană nu poate concura cu un sfânt.

Este important atât pentru soț cât şi pentru soție să accepte faptul că o altă persoană a trăit înaintea lor, că aceasta a avut propriile ei drepturi şi că a avut locul ei. Iar acest loc trebuie recunoscut. De pildă, eu

cunosc câteva persoane care s-au recăsătorit după ce soții/soțiile lor muriseră. Noul partener de viață insista să nu existe în casă nicio fotografie şi nici un obiect aparținând partenerului decedat, aproape ca şi cum îi cereau soțului/soției să îşi şteargă din memorie orice amintire legată de acesta. Încă o dată, avem de-a face cu o reacție provocată de stimă de sine scăzută. Este ca şi cum persoana în cauză ar spune: „Dacă încă accepți prima căsnicie, atunci nu ai cum să o accepți pe a doua". Sunt de părere că avem aici de-a face cu o atitudine subdezvoltată din punct de vedere emoțional. Pe scurt, nişte prostii!

Copiii pot avea probleme atunci când adulții nu vorbesc despre persoana care a murit sau, dimpotrivă, o divinizează. Este destul de greu, dacă nu imposibil, ca un copil să construiască o relație cu o fantomă sau cu un sfânt.

O altă capcană este sensibilitatea noului partener la comentarii referitoare la căsnicia anterioară. Cunosc persoane care au intrat în familii în care unul dintre parteneri murise şi care doreau din tot sufletul să facă tot posibilul ca lucrurile să meargă bine, dar au reuşit să dea întreaga familie peste cap, cerându-le membrilor să se poarte altfel decât erau obişnuiți. Dacă o astfel de persoană ar dori să construiască punți de comunicare cu copiii şi, puțin câte puțin, să facă loc pentru lucruri noi, atunci cred că situația ar sta altfel. Încă o dată, stima de sine nu depinde de cât de rapid şi de mult putem face schimbări.

Familia de plasament este un alt tip de familie mixtă. Ea poate include doar un copil dat în plasament; un copil în plasament şi câțiva copii „naturali"; un copil natural şi mai mulți copii dați în plasament. În funcție de compoziția familiei apar şi diferitele handicapuri pe care aceasta trebuie să le depăşească.

Situația anterioară a copilului dat în plasament joacă şi ea un rol important. În general, un copil este dat în plasament atunci când, dintr-un motiv sau altul, părinții lui nu mai pot avea grijă de el. Se poate întâmpla şi ca acest copil să aibă un comportament care să îi facă pe părinți să nu mai poată locui cu el. Sau o persoană lucrând pentru o autoritate locală decide că sistemul familial îi dăunează copilului, care ar avea o viață mai bună în altă familie. În mod frecvent, părinții au neglijat grav copilul — pedepsindu-l şi bătându-l atât de tare, încât cineva a îndepărtat copilul din familie.

Aproape toți copiii dați în plasament ajung în noile familii printr-o hotărâre judecătorească, fapt care aduce un alt element în discuție — tribunalul. Prin urmare, managementul copilului nu se mai află doar în mâinile părinților de plasament şi ale părinților biologici, ci şi în mâinile tribunalului.

Uneori, ambii părinți au murit şi au lăsat copilul pe drumuri. Rudele sau tutorii nu vor să îl ducă la un orfelinat, prin urmare caută o familie de plasament. Din anumite motive, copilul nu poate fi adoptat, ceea ce înseamnă că nu va avea un statut permanent în familia de plasament. Copilul poate trăi mult timp în această familie, ca şi cum ar fi la internat.

În alte situații, unicul părinte al unui copil a fost internat într-un spital de psihiatrie sau a intrat în puşcărie. Din punctul de vedere al copilului, totul a fost bine până când acest părinte a plecat de lângă el (să presupunem că celălalt părinte a murit sau cei doi au divorțat). Copilul trebuie să trăiască până când părintele se întoarce alături de el, prin urmare acest tip de plasament este relativ temporar.

Toate aceste situații cuprind un mesaj despre ce fel de loc va ocupa copilul în familia de plasament. Mesajul răspunde la întrebarea pe care şi-o pun membrii familiei

de plasament: „Cum se face că nu poți sta cu familia ta?" Mai există și un mesaj despre acest mesaj. Și iată la ce mă refer: dacă părinții de plasament iau la ei un copil care a fost turbulent în propria familie, atunci ei pot crede că au sarcina de a fi extrem de severi cu el, pentru a preveni repetarea acelor comportamente. Dacă, din contră, copilul a avut părinți abuzivi, părinții de plasament vor regreta ceea ce i s-a întâmplat și vor face tot posibilul pentru a fi extrem de iubitori. Nimic nu se compară cu părinții abuzivi în a provoca mânia și protecția părinților de plasament. În acest caz, capcana este ca părinții de plasament să îi transmită copilului mesaje negative privitoare la propriii lui părinți, distrugând șansele acestuia de a-și construi o concepție integrată despre sine. Nu cred că spun destul de des asta: nicio persoană care simte că provine din oameni răi, diabolici nu poate avea o părere bună despre sine.

În cazul în care părinții copilului au murit, părinții de plasament au sarcina de a dărui, din toată inima, tot ce pot unui copil care, la urma urmei, nu este copilul lor. Pe de altă parte, părinții de plasament sunt adeseori precauți în a se implica prea tare deoarece, în mod evident, copilul stă cu ei doar temporar. (Plasamentele durează între o noapte și douăzeci și unu de ani.[4])

Un lucru este sigur: un copil este trimis într-o familie de plasament ca să îi fie mai bine, iar mesajul suplimentar este, de multe ori, că părinții lui biologici nu și-au îndeplinit așa cum trebuie sarcina de părinți.

---

[4] În România, legislația nu prevede limite de durată pentru plasament, dar precizează că „tânărul care a împlinit 18 ani și își continuă studiile într-o formă de învățământ de zi beneficiază de protecția specială a legislației privitoare la plasament pe toată durata continuării studiilor, dar fără a se depăși vârsta de 26 de ani" (Legea 273/2004 privitoare la regimul juridic al adopției). (*N.t.*)

Dacă teoria despre „soiul rău“ devine un handicap real pentru copil depinde în mare măsură de stabilitatea şi dezvoltarea emoţională a părinţilor de plasament. Dacă ei se văd capabili să ofere nu numai timp, ci şi o punte spre viitor, pe care copilul să crească, dacă se pot implica de bunăvoie într-o familie adevărată, de tip părinte–copil, atunci familia de plasament are mari şanse să reuşească şi să producă o fiinţă umană echilibrată, cu o stimă de sine crescută.

Foarte frecvent, părinţii naturali au dreptul să viziteze copilul sau să păstreze contactul cu el în timpul când acesta este în familia de plasament. Dacă ei pot deveni o parte integrantă din viaţa copilului şi pot participa la creşterea lui depinde de modul în care părinţii de plasament îi văd pe părinţii naturali. Din anumite puncte de vedere, această situaţie nu este foarte diferită de situaţia integrării părintelui divorţat în viaţa copilului. Am cunoscut familii de plasament care erau revoltate de ceea ce aflaseră despre comportamentul părinţilor copilului şi care nu reuşeau să aibă o atitudine de acceptare faţă de aceştia atunci când veneau în vizită.

Deci cum ar putea părinţii de plasament să se poarte frumos cu părinţii naturali ai copilului când ştiu, de pildă, că l-au ars şi l-au bătut cu sălbăticie? Este absolut distructiv şi irațional ca un adult să ardă sau să bată un copil. Încă o dată, dacă ştim că acest comportament este al unei persoane care are o stimă de sine extrem de scăzută, vom reuşi să fim mai înţelegători şi nu vom mai sări imediat să condamnăm părinţii. Mi-aş dori ca pentru fiecare copil dat în plasament să existe cineva care să îi ajute pe părinţii naturali să crească şi să se dezvolte, astfel încât să devină din nou persoane responsabile şi iubitoare, care să-şi îndeplinească cu succes sarcina de a fi părinţi. Iar dacă se întâmplă ca astfel de experienţe să aibă loc în realitate, atunci ele

sunt provocate de părinții de plasament. Am văzut la un moment dat un exemplu minunat în acest sens. Un cuplu de părinți de plasament îi vedeau pe părinții naturali ai celor trei copii pe care îi creşteau ca pe nişte oameni care aveau nevoie să crească. Întâmplările vieții au făcut în aşa fel încât ei au acționat ca părinți ai părinților naturali şi i-au ajutat să crească, să învețe, să se schimbe şi, în cele din urmă, să se simtă ca nişte oameni OK.

Aş dori să spun câteva cuvinte despre un alt tip de familie. Şi anume, familia comunitară, care a suferit multe schimbări de-a lungul anilor. În general şi din diferite motive, un grup de adulți care au copii locuiesc împreună în aceeaşi clădire sau acelaşi complex rezidențial. Ei îşi împart între ei sarcinile şi, uneori, au proprietăți comune. De asemenea, se ocupă în comun de creşterea copiilor şi unii dintre adulți chiar au parteneri sexuali comuni.

Un avantaj al acestui tip de familie este expunerea copilului la o varietate de modele. Marea problemă care se pune aici este că trebuie să existe o relație foarte bună între toți adulții, astfel încât creşterea copilului în comun să poată oferi cu adevărat ceva.

Kibbutzurile din Israel sunt un tip de viață comunitară; dar copiii sunt crescuți în mare parte de un părinte auxiliar, o femeie. Părinții biologici sunt tratați mai degrabă ca nişte vizitatori, adică nu sunt total implicați în luarea deciziilor.

Uneori, chiar au foarte puțin de-a face cu viața de zi cu zi.

Familiile care au guvernante sau bone interne sunt adeseori tipuri informale de familii de plasament. Şi aici apar unele dintre problemele de distanță create între copil şi părinții reali pe care le-am discutat în acest capitol.

Mulți copii au avut o gamă largă de experiențe în familiile mixte. De-a lungul vieții, un copil a putut face parte dintr-o familie vitregă, una monoparentală, una adoptivă și/sau una de plasament. Există situații în care un copil a avut, de la naștere până la maturitate, cinci bărbați diferiți în rol de tată. Să presupunem că tatăl biologic al copilului moare sau îl părăsește, și atunci copilul stă o vreme la unul dintre bunici. Mama se recăsătorește și așa apare un tată vitreg. Se poate întâmpla ca tatăl vitreg să moară, sau mama să se recăsătorească, iar copilul are un nou tată vitreg. La fel de bine există cazuri în care copilul are ceva probleme și este trimis într-un centru de plasament până devine major. Aceste lucruri se întâmplă destul de frecvent. Situația este valabilă, deși într-o măsură mai mică, pentru persoana care îndeplinește rolul de mamă. Mulți copii au avut de-a lungul vieții diferite persoane în acest rol.

Un fir comun leagă toate aceste modele de familii: adulții încearcă să le dea copiilor din propriile resurse pentru a-i ajuta să crească. În același timp, ei încearcă să își gestioneze propria creștere — și, într-un fel, dezvoltarea copiilor se face în paralel cu cea a părinților. Toate lucrurile pe care le-am menționat ca întâmplându-se în familiile de plasament se pot întâmpla, la fel de bine, și în familiile naturale. Soții și soțiile pot fi geloși unii pe alții, copiii se pot simți neglijați sau geloși pe surorile și frații lor; toți pot avea experiențe care să îi facă să se simtă izolați de ceilalți membri ai familiei și să se subaprecieze.

Ideea este că forma de familie nu este determinantul principal pentru ceea ce se întâmplă în acea familie. Forma prezintă diferite tipuri de provocări care trebuie acceptate, dar procesul care are loc între membrii familiei este cel care, în final, determină cât de bine se descurcă familia, cât de bine se dezvoltă adulții, separat

şi unul alături de celălalt, cât de bine copiii cresc pentru a deveni fiinţe sănătoase şi pline de creativitate. În acest sens, stima de sine, comunicarea, regulile şi sistemul sunt metodele-cheie prin care se poate crea o familie funcţională.

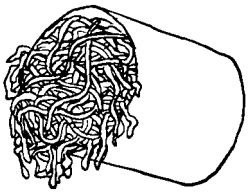
Şi din acest punct de vedere, toate familiile seamănă între ele.

13

HARTA FAMILIEI VOASTRE

Când am început să lucrez cu toți membrii familiei simultan, am fost frapată de tot felul de lucruri care se desfăşurau sub ochii mei, dar nu aveau nicio legătură între ele: la nivel fizic, prin mişcări ale corpurilor, la nivel psihologic, prin mesaje duble, propoziții neterminate şi aşa mai departe. Toate acestea mi-au amintit imediat de cutia de conserve plină cu râme pe care tata o lua pentru momeală, când pleca la pescuit. Râmele erau încolăcite, se zvârcoleau şi se mişcau încontinuu. Nu îmi puteam da seama unde începe una şi unde se termină cealaltă. Nu aveau prea multe opțiuni de mişcare: în sus, în jos, de jur împrejur şi pe lateral, dar dădeau impresia că sunt pline de viață şi au un scop precis. Dacă aş fi fost în stare să vorbesc cu una dintre râme şi să o întreb cum se simte, ceva îmi spune că aş fi primit acelaşi răspuns pe care îl aud de ani de zile de la membrii familiilor cu care stau de vorbă: *Încotro merg? Ce fac? Cine sunt?*

Comparația dintre modul în care se poartă multe familii şi agitația lipsită de scop a acestor viermi încâlciți pare atât de potrivită, încât am denumit rețeaua care există între membrii familiei *cutia cu viermi*.



Obiectivul acestui capitol este să vă arate care este rețeaua voastră familială şi să vă învețe cum să vă faceți harta acestei rețele. Cred că cea mai bună metodă este să luăm o familie imaginară, familia Linton, şi să vă arăt cum rețeaua lor funcționează în beneficiul, dar şi în detrimentul lor. Această rețea nu poate fi văzută, dar voi o puteți cu siguranță simți, după cum vă vor demonstra exercițiile din acest capitol şi capitolul următor.

Bun. Aceştia sunt membrii familiei Linton şi aceasta este familia lor, aşa cum se prezintă ea azi.

FAMILIA LINTON AZI

ALICE
Femeie adultă
38 de ani

JOHN
Bărbat adult
40 de ani

JOE
Copil de sex masculin
17 ani

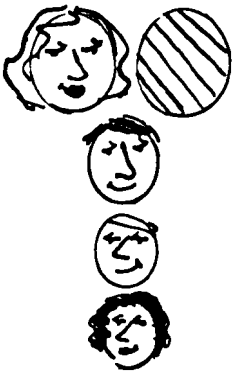
BOB
Copil de sex masculin
16 ani

TRUDY
Copil de sex feminin
12 ani

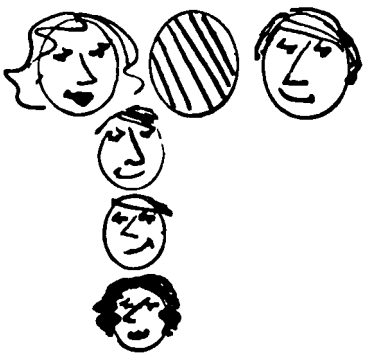
Puneți pe perete o foaie mare de hârtie, aşa încât să o puteți vedea toți. Începeți harta familiei desenând cu carioca

cercuri pentru fiecare persoană. Familia voastră poate include acum un bunic sau o altă persoană care este considerată parte din familie. În acest din urmă caz, adăugați un cerc pentru această persoană în rând cu ceilalți adulți.

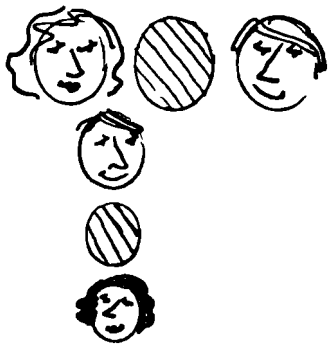
Dacă există persoane care au făcut parte din familia voastră, dar au dispărut dintr-un motiv sau altul, reprezentați-le cu un cerc în care trageți linii oblice. Dacă soțul sau tatăl a murit, a părăsit familia sau a divorțat de soție, iar soția nu s-a recăsătorit, atunci harta va arăta ca cea de mai jos:



Dacă femeia s-a recăsătorit, harta va arăta aşa:



Dacă al doilea copil a murit sau a fost trimis la un centru de plasament, harta va arăta aşa:



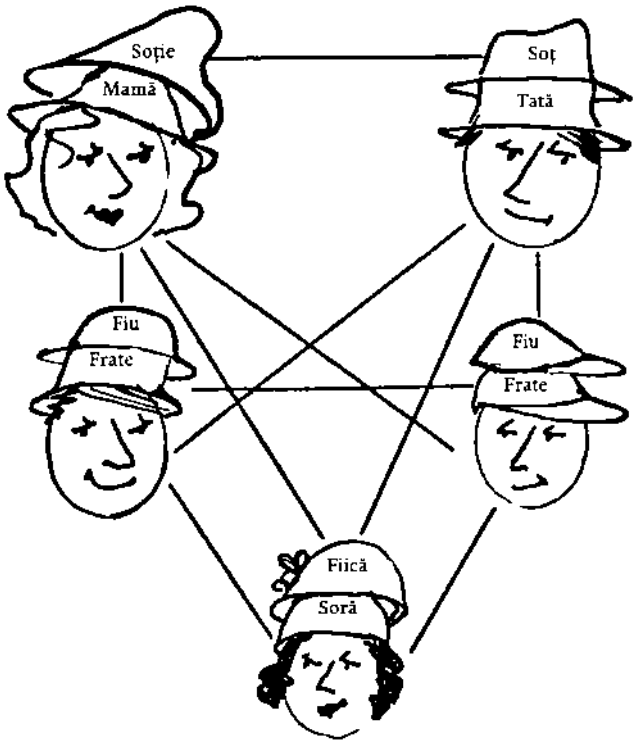
Cred că oricine a făcut parte, la un moment dat, dintr-o familie îşi lasă amprenta asupra acesteia. O persoană care a părăsit familia este adeseori extrem de prezentă în amintirile celor rămaşi. Destul de frecvent, aceste amintiri joacă un rol important — adeseori un rol negativ — în ceea ce se întâmplă în prezent. Dar aceste lucruri nu trebuie să se întâmple. Dacă plecarea persoanei respective nu a fost acceptată, indiferent de motiv, fantoma acesteia este încă prezentă şi poate chiar să tulbure scena actuală. Dacă, pe de altă parte, plecarea a fost acceptată, atunci prezentul este foarte limpede în ceea ce îl priveşte pe cel plecat.

Fiecare persoană este o ființă distinctă care poate fi descrisă prin nume, trăsături fizice, interese, gusturi, talente, obiceiuri — toate calitățile care îl caracterizează ca individ.

Până acum, harta noastră arată membrii familiei ca pe nişte insule, dar orice persoană care a trăit într-o familie ştie că nimeni nu poate rămâne multă vreme ca o insulă. Diferiții membri ai familiei sunt conectați între ei printr-o rețea de legături. Aceste legături pot fi

invizibile, dar ele există şi sunt solide şi stabile de parcă ar fi făcute din oţel.

Să mai adăugăm un nivel reţelei noastre: perechile. Într-o familie, perechile au roluri cu nume bine definite. Imaginea de mai jos arată perechile din familia Linton, cu numele rolurilor acestora.



Rolurile şi perechile din familie se împart în trei categorii importante: maritală, cu etichetele de soţ şi soţie; parentală — filială, cu etichetele tată — fiică, mamă — fiică, tată — fiu şi mamă — fiu; fraternă, având etichetele frate — frate, soră — soră, frate — soră. Rolurile din familie implică întotdeauna perechi. Nu poţi lua rolul de

soție dacă nu ai un soț, nici rolul de tată sau mamă dacă nu ai un fiu sau o fiică şi aşa mai departe.

Credințele despre ce înseamnă diferite roluri pot fi extrem de diferite. Fiecare rol trezeşte anumite aşteptări. Este important să descoperiți ce înseamnă aceste roluri pentru fiecare membru al familiei.

Când familiile care vin la mine sunt uşor confuze, unul dintre primele lucruri pe care le fac este să întreb fiecare persoană ce crede că înseamnă rolul ei în familie. Îmi amintesc foarte bine un cuplu. Ea a răspuns: „Cred că a fi soție înseamnă a avea întotdeauna mâncarea gata la ora potrivită, a avea grijă ca hainele soțului meu să fie bine aranjate, a-l feri de aspectele neplăcute legate de copii sau alte întâmplări de peste zi. Cred că soțul trebuie să aibă grijă ca familiei să nu-i lipsească nimic. Şi să nu-i creeze probleme soției".

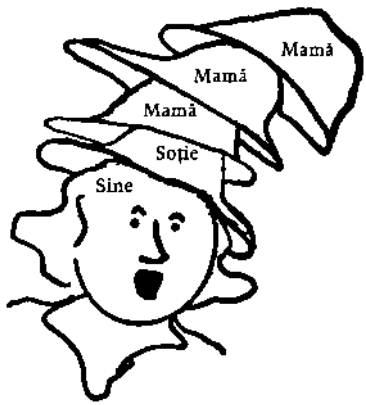
Soțul a răspuns: „Cred că a fi soț înseamnă să fii capul gospodăriei, să aduci bani în casă, să îți discuți problemele cu soția. Cred că soția trebuie să îi spună soțului ce se întâmplă. Şi trebuie să fie ca o pisicuță în pat".

Puteți observa că ambii aplicau ceea ce credeau ei că înseamnă cele două roluri; dar niciunul nu ştia cât de departe era, în realitate, de celălalt, în aceste zone atât de importante. Cum nu vorbiseră niciodată despre asta, pur şi simplu îşi imaginaseră că au aceleaşi

viziuni asupra rolurilor respective. După ce au schimbat impresii, ambii au ajuns la o nouă percepție și au reușit să își schimbe relația într-una mult mai satisfăcătoare. Am văzut exact experiența acestui cuplu repetându-se iar și iar în familii tulburate care veneau la mine pentru ajutor.

Cum stau lucrurile în familia voastră? Care sunt așteptările și definițiile pentru diversele roluri? Ce-ar fi să stați toți și să definiți rolul vostru, rolul partenerului și rolul copilului vostru? Și pregătiți-vă să aveți niște surprize.

Acum să examinăm o altă latură a acestei poveşti cu roluri. Alice Linton este o persoană care trăiește, respiră și poartă o anumită mărime la rochie. De asemenea, ea este soție atunci când este cu John și mamă când este cu Joe, Bob sau Trudy. Ne-ar putea fi de folos să ne gândim la rolurile ei ca la tot atâtea pălării diferite pe care și le pune în funcție de situație.



Pe lângă sine, pe care îl poartă tot timpul, Alice folosește o pălărie specială numai atunci când este cu persoana care corespunde pălăriei respective. Prin urmare, Alice își tot pune și își scoate pălăriile-roluri

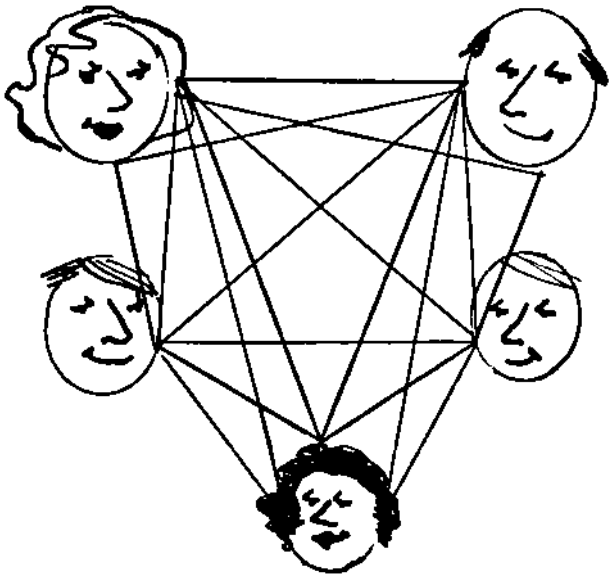
de-a lungul zilei. Dacă ea sau John ar trebui să poarte toate pălăriile-roluri deodată, atunci ar arăta amândoi aşa cum arată desenul de la pagina 229, şi ar avea o greutate cam mare pe cap.

Acum, adăugaţi în harta familiei voastre liniile care indică reţeaua şi care leagă fiecare membru cu ceilalţi membri. Când trageţi fiecare linie, gândiţi-vă o clipă la acea relaţie anume. Imaginaţi-vă ce simte în legătură cu relaţia fiecare dintre cele două persoane implicate. Toţi membrii familiei trebuie să facă acest exerciţiu, astfel încât să încerce să simtă ce înseamnă diferitele tipuri de relaţii.

Până acum, i-am prezentat pe membrii familiei Linton ca pe nişte fiinţe individuale şi ca pe nişte perechi — cinci indivizi şi zece perechi. Dacă harta ar conţine doar asta, atunci viaţa într-o familie ar fi destul de simplă. Totuşi, odată cu apariţia lui Joe, pe hartă a luat naştere un triunghi. Şi acesta este momentul în care gluma se îngroaşă, căci triunghiul este capcana în care cad majoritatea familiilor. Voi dezvolta mai târziu subiectul triunghiurilor, dar pentru început să adăugăm şi reţeaua triunghiurilor pe harta familiei Linton.

Acum, reţeaua familiei Linton arată ca în desenul de pe pagina următoare. Este destul de greu să vedem clar diferitele părţi ale reţelei, nu? Puteţi vedea cum triunghiurile ascund şi complică lucrurile. În familii nu trăim în perechi, ci în triunghiuri.

Când s-a născut Joe, s-au format nu unul, ci trei triunghiuri. Un triunghi este întotdeauna o pereche plus unu şi, din moment ce mai mult de doi oameni nu pot relaţiona simultan, unul dintre cei trei din triunghi este întotdeauna în plus. Natura triunghiului se modifică în funcţie de persoana care este în plus, prin urmare, ceea ce pare a fi un triunghi include, în realitate, trei triunghiuri (în diferite momente).



Cele trei triunghiuri de mai sus sunt formate din John, Alice şi Joe. În primul triunghi, John este personajul în plus şi urmăreşte relaţia dintre soţia şi fiul lui. În al doilea, Alice îşi urmăreşte fiul şi soţul. În al treilea, micul Joe îşi urmăreşte tatăl şi mama. Cât de problematic este fiecare triunghi depinde de cine este în plus în acel moment şi dacă se simte rău sau nu pentru că a fost lăsat pe dinafară.

Vechea zicală „Doi înseamnă companie, trei este deja mulţime“ conţine mult adevăr. Persoana care este în plus într-un triunghi are întotdeauna de ales între a rupe relaţia dintre cei doi, a se retrage din triunghi sau a o sprijini, fiind un observator interesat. Alegerea pe care o face persoana „în plus“ este crucială pentru funcţionarea întregii reţele familiale.

Între oamenii aflaţi în triunghiuri au loc tot felul de jocuri. Când o pereche vorbeşte, al treilea îi poate întrerupe sau poate încerca să le atragă atenţia. Când

perechea este în dezacord cu privire la ceva, unul dintre ei îl poate invita pe al treilea să i se alieze; aceasta modifică triunghiul, făcându-l pe unul dintre cei doi membri ai perechii inițiale să devină membrul în plus.

Vă amintiți un moment recent în care erați împreună cu alte două persoane? Cum ați manevrat triunghiul? Cum v-ați simțit? Cum sunt manevrate triunghiurile din familia voastră?

Familiile sunt pline de triunghiuri. Familia Linton, formată din cinci persoane, are treizeci de triunghiuri:

John/soția lui /primul său fiu
John/soția lui/al doilea fiu
John/soția lui/fiica lui
John/primul fiu/al doilea fiu
John/primul fiu/fiica
John/al doilea fiu/fiica
Alice/soțul ei/primul ei fiu
şi aşa mai departe.

Triunghiurile sunt extrem de importante pentru că modul de operare al familiei depinde în mare măsură de modul în care sunt ele manevrate.

Dacă dorim să avem triunghiuri în care să putem trăi, primul pas este să înțelegem că nimeni nu poate fi atent simultan, în mod egal, la două persoane. Poate că cea mai bună idee este să abordăm triunghiul inevitabil aşa cum fac oamenii din Texas cu vremea: rămân un timp prin zonă şi lucrurile se schimbă.

Dacă sunteți persoana în plus, al doilea pas pe care trebuie să îl faceți este să vă exprimați dilema în cuvinte, astfel încât să vă audă toată lumea. Al treilea pas este să arătați prin propriile acțiuni că poziția de persoană în plus nu este un motiv de supărare, suferință sau ruşine.

Problemele apar atunci când oamenii simt că, dacă sunt lăsați pe dinafară, nu sunt buni de nimic. Stimă de sine scăzută!

Mie mi se pare că, pentru a trăi confortabil într-un triunghi, un individ trebuie să aibă anumite sentimente față de propria persoană. El trebuie să aibă o părere bună despre sine și să fie capabil să se descurce singur, fără a avea nevoie de sprijinul altora. Poate ocupa această poziție temporar, fără a se simți prost sau respins. Acest individ trebuie să aibă capacitatea de a aștepta fără a se simți abuzat, de a vorbi deschis și răspicat, de a le transmite celorlalți ce simte și gândește, fără a se deprima sau a acumula resentimente.

Dacă vă uitați din nou la harta și triunghiurile familiei Linton, puteți vedea cât de complexe sunt rețelele familiale. Și vă este mai clar și conceptul de cutie cu viermi.

Desenați cutia cu viermi a familiei voastre adăugând pe hartă și triunghiurile. Folosirea unui creion de altă culoare sau a altei culori de cerneală vă va ajuta să distingeți triunghiurile de perechi. Din nou, pe măsură ce desenați, gândiți-vă la relația pe care o reprezintă fiecare linie. Veți desena un singur triunghi între oricare trei persoane, deși, în realitate, există trei triunghiuri. Gândiți-vă cum arată triunghiul din punctul de vedere al fiecărei persoane.

Rețeaua familiei Linton nu s-a născut peste noapte. A fost nevoie de șase ani pentru a aduna laolaltă persoanele care reprezintă acum rețeaua — poate chiar de opt ani, dacă luăm în considerare și cei doi ani în care John și Alice au fost iubiți. Unele familii au nevoie de cincisprezece sau douăzeci de ani ca să își strângă toată distribuția. Altele rezolvă totul în unu-doi ani, iar altele nu termină niciodată această activitate deoarece miezul (cuplul responsabil) se schimbă încontinuu.

Ori de câte ori membrii familiei Linton sunt împreună, intră în acțiune patruzeci și cinci de unități diferite: cinci indivizi, zece perechi și treizeci de triunghiuri. Elemente similare există și în familia voastră. Fiecare persoană are propria imagine mentală a fiecăreia dintre unitățile menționate anterior. John poate arăta într-un fel pentru soția lui, Alice, și total diferit pentru fiul său, Bob. Alice poate vedea relația ei cu Bob altfel decât o vede acesta. Iar imaginea pe care o are John despre relația lor este probabil diferită de imaginile celor doi. Toate aceste imagini variate trebuie să se potrivească una lângă alta în familie, indiferent dacă indivizii sunt sau nu conștienți de ele. În familiile care favorizează creșterea, toate aceste elemente și interpretările date lor de membrii familiei sunt prezente la vedere și se poate discuta cu ușurință despre ele. La polul opus, familiile cu probleme ori nu sunt conștiente de imaginile lor, ori nu vor sau sunt incapabile să discute despre ele.

Multe familii mi-au spus că membrii se simt frustrați și încordați fizic, că au o senzație de disconfort atunci când este reunită întreaga familie. Fiecare simte că este într-o mișcare continuă, că este tras în mai multe direcții simultan. Dacă membrii familiei ar putea conștientiza faptul că încearcă să funcționeze într-o cutie cu viermi, atunci nu ar mai fi atât de uimiți și nu s-ar mai simți atât de inconfortabil.

Când familiile își văd rețeaua pentru prima oară și înțeleg pe deplin cât de complicată este, de fapt, viața de familie, adeseori îmi mărturisesc că simt o mare ușurare. Ele înțeleg că nu trebuie să controleze mereu totul. Cine poate supraveghea și controla simultan patruzeci și cinci de unități? Membrii individuali pot avea o viață mai ușoară împreună pentru că nu mai simt nevoia să controleze lucrurile; ei devin mai interesați să observe

ceea ce se întâmplă şi să găsească modalităţi creative de a face familia să funcţioneze mai bine.

În viaţa de familie, provocarea este găsirea de modalităţi prin care fiecare individ să poată participa activ sau doar să îi observe pe ceilalţi, fără a simţi că el nu contează. Pentru a răspunde cu succes acestei provocări, trebuie să nu cădem victimă păcatului deja bine-cunoscut: stimă de sine scăzută.

Cutia cu viermi a unei familii exercită o presiune foarte puternică, bi-direcţională, asupra individului. Ea îl împovărează pe fiecare membru şi, prin urmare, în unele familii este greu să mai fii un individ. Cu cât familia este mai mare, cu atât unităţile sunt mai numeroase şi este mai dificil pentru fiecare membru să capete o parte din acţiune. Sigur, nu vreau să spun că familiile mari sunt întotdeauna nişte familii ratate. Dimpotrivă, unele dintre cele mai susţinătoare familii pe care le cunosc sunt familii cu mulţi copii. Chiar şi aşa, odată cu creşterea numărului de copii într-o familie creşte şi presiunea asupra relaţiei de cuplu. O familie cu trei membri are numai trei triunghiuri; o familie cu patru membri are deja douăsprezece; o familie cu cinci membri are treizeci, iar o familie cu zece membri are 280 de triunghiuri! De câte ori intră o persoană nouă în familie, timpul şi resursele limitate ale acesteia trebuie să fie împărţite în bucăţi şi mai mici. Poate fi găsită o casă mai mare, se pot câştiga bani mai mulţi, dar părinţii vor avea în continuare două mâini şi două urechi. Iar curenţii de aer vor reuşi să transmită doar câte o propoziţie de la unul la altul fără a crea un haos complet.

Ceea ce se întâmplă adeseori este că presiunea rolului de părinte este atât de mare, încât o foarte mică parte din personalitatea celor doi părinţi mai reuşeşte să se exprime, iar relaţia dintre ei slăbeşte pentru că este neglijată. Acesta este momentul în care multe cupluri

se despart, renunță și fug. Au fost înfometați la nivel individual, au eșuat în relația de cuplu și, probabil nici ca părinți nu se descurcă prea bine. Frustrați și demotivați, adulții muribunzi din punct de vedere emoțional nu pot fi lideri de familie prea buni.

Dacă relația de cuplu nu este protejată și ajutată să înflorească, dacă partenerii nu primesc fiecare șansa de a se dezvolta, atunci sistemul familial se umple de noduri și cocoașe, iar copiii cresc și ei strâmbi.

A fi un părinte bun și echilibrat nu este o sarcină imposibilă. Doar că părinții trebuie să fie extrem de abili și de atenți să își mențină individualitatea și să păstreze vie relația de cuplu atunci când cutia cu viermi este atât de plină. Astfel de părinți vor conduce familii care favorizează creșterea. Ei sunt exemplele vii pentru acel mod de funcționare care produce presiuni asupra rețelei familiale, dar presiuni care o împing în direcții creative și o fac să crească.

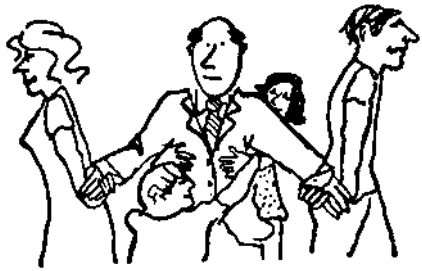
14

„CUTIA CU VIERMI" ÎN ACȚIUNE

Până acum, am vorbit despre liniile de pe harta familiei ca şi cum ar fi fost vorba despre canale TV prin care pot trece mesaje şi sentimente. Acest lucru e perfect adevărat într-o anumită măsură, dar aceste linii sunt în acelaşi timp şi *legături* familiale. Aceste linii leagă toți indivizii între ei, astfel încât fiecare dintre ei este afectat de toți ceilalți. Şi fiecare persoană poate fi trasă, simultan, în mai multe direcții. Şi repet, chestiunea nu este cum să evităm să fim traşi în mai multe direcții (căci acest lucru nu poate fi evitat), ci cum să trăim creativ în aceste condiții. Exact despre asta vreau să vorbesc în capitolul de față.

Se poate întâmpla ca unele dintre exercițiile pe care vi le propun în acest capitol să vi se pară prosteşti, prea lungi sau prea complicate. Cu toate acestea, vă recomand să le faceți. Lucrurile care vor ieşi la iveală după ce veți face aceste jocuri banale şi simple vă vor lăsa perplecşi. Merită în mod sigur să investiți timp şi efort pentru a le face: recompensa poate fi o înțelegere mai profundă şi o funcționare mai bogată şi mai creativă a vieții voastre de familie.

Să începem cu familia Linton. John se întoarce de la serviciu. Alice ar vrea să stea cu el. Joe, Bob şi Trudy poate ar dori şi ei să primească puţină atenţie din partea lui. Şi dacă toţi doresc să îi atragă atenţia în acelaşi timp, atunci John se va afla în postura următoare:



Vă puteţi imagina cât de tras în toate părţile se simte. Puteţi face chiar mai mult decât să vă imaginaţi, dacă experimentaţi pe propria piele aceste lucruri.

Să începem cu „John" al vostru. El ar trebui să stea în mijlocul camerei, drept şi fără să se clatine. Rugaţi-o pe „Alice" să îl ia de mâna dreaptă. Rugaţi-l pe primul născut să îl ia pe „John" de mâna stângă; apoi rugaţi-l pe al doilea născut, „Bob", să îl ţină pe „John" de talie, stând în faţa lui; iar pe Trudy să facă acelaşi lucru stând în spate. Dacă există un al patrulea copil, puneţi-l să îşi ţină tatăl de genunchiul drept; un al cincilea copil îl poate apuca de genunchiul stâng. Continuaţi până când toţi membrii familiei au pus mâna pe „John". Acum, să tragă toată lumea de el, încet, dar ferm, până simte tensiunea din gest. Apoi, toată lumea să rămână nemişcată.
După câteva secunde, „John" va începe să se simtă lăţit, incomod, inconfortabil, nefericit. Poate chiar se va teme că îşi va pierde echilibrul.

Sentimentele pe care le are John în acest exerciţiu sunt foarte asemănătoare cu ceea ce simte în realitate,

când i se cer simultan prea multe lucruri. Nu poate sta la infinit în această poziție. Trebuie să facă ceva. Are mai multe variante la îndemână. Poate alege să îndure situația şi să amorțească din ce în ce mai tare, până când nu mai simte absolut nimic. Odată ce a amorțit, poate aştepta la nesfârşit. În cele din urmă, oamenii îi vor da drumul, gândindu-se că „Lui tata nu-i pasă". Sau John poate decide să se desprindă din această încrengătură de fire folosind forța. Este posibil ca unii dintre membrii familiei să fie luați prin surprindere sau chiar să cadă şi să se lovească. Apoi, când John se va uita la propria familie, va vedea că i-a făcut să sufere. Poate se va simți vinovat şi se va judeca aspru pentru că nu a fost capabil să facă ceea ce i-au cerut, sau îi va învinovăți pe ei pentru că l-au împovărat cu atâtea cereri. Iar ceilalți membri ai familiei probabil vor fi de părere că tata este rău, că nu îi iubeşte şi că îi face să sufere.

John mai are o variantă: să cadă din picioare atunci când simte presiunea care se exercită asupra lui. El cade pe podea, ceea ce reprezintă soluția lui de a deveni bolnav şi neajutorat. Când se întâmplă asta, membrii familiei se vor simți prost pentru că l-au făcut pe tata să sufere. Iar John se va supăra pe ei pentru că l-au făcut să se simtă slab.

O altă variantă este ca John să înceapă să se târguiască, mituindu-i pe unii şi făcându-le promisiuni altora, pe care probabil nu le va putea ține, dar care îl vor scăpa din starea de nefericire în care se află. În acest caz, John întreabă fiecare persoană cât are de plătit ca să îi dea drumul şi se dovedeşte că prețurile sunt extrem de mari. Dar, indiferent de suma pe care i-o cer, John trebuie să răspundă afirmativ; dar, din moment ce promisiunile lui nu sunt sincere, este foarte probabil că el nu le va respecta. Rezultatul acestei manevre este apariția neîncrederii, dar şi a celorlalte

sentimente pe care le stârneşte cineva care nu-şi ţine promisiunile.

John mai are o opţiune. Când starea de disconfort a atins nivelul maxim, el poate chema pe cineva să îl ajute — mama, terapeutul, preotul, vecinii, un prieten venit în vizită. „Vino şi scoate-mă din nebunia asta!" Şi dacă cel pe care îl cheamă este destul de abil, puternic sau convingător, atunci John poate fi eliberat. Cu toate acestea, introducerea unei persoane exterioare poate provoca noi conflicte în familie. Multe relaţii secrete din afara familiei — amanţi etc. — apar şi dispar în acest fel.

Mai există o şansă. John poate realiza că este o persoană importantă pentru toţi cei care îi cer diferite lucruri. El poate înţelege că cei care trag de el nu simt aceleaşi lucruri pe care le simte el. Şi atunci le poate spune celorlalţi membri din familie ceea ce simte şi poate avea încredere să îi roage *pe ei* să îl elibereze. Şi le poate cere asta direct, nu prin aluzii.

John trebuie să joace acum toate aceste soluţii. Apoi, toţi membrii familiei pot vorbi despre cum s-au simţit în timpul interpretării diverselor situaţii. Cred că toţi veţi avea ceva de învăţat. Reluaţi procedura cu fiecare persoană în rolul lui John.

Aş vrea să subliniez faptul că, de câte ori sunteţi într-un grup, vă expuneţi la astfel de legături. Iar eu cunosc doar trei metode pentru a evita complet aceste situaţii: să vă retrageţi în sihăstrie; să vă planificaţi contactele familiale în aşa fel încât niciun membru al familiei să nu ia legătura cu altul fără un plan anterior şi fără să fi obţinut permisiunea de a face asta („Ne putem vedea pentru cinci minute, marţi, la ora cinci după-amiază."); sau pur şi simplu să nu vă pese de ceilalţi. Dacă există şi alte metode, eu una nu le-am descoperit.

Niciuna dintre soluţiile sus-menţionate nu este pe deplin satisfăcătoare. De fapt, chiar oamenii care le

practică se plâng în legătură cu ele. Iar cel mai important lucru, după cum am precizat, nu este să ştim să evităm legăturile, ci să avem capacitatea de a le descâlci. În realitate însă, majoritatea oamenilor folosesc una dintre abordările pe care le-a prezentat „John" în ultimul exercițiu: abordarea de martir (care suferă), abordarea prin forță (a bătăuşului), abordarea „săracul de mine" (căzutul pe jos), abordarea artistic-înşelătoare (promisiuni, promisiuni) sau abordarea scoaterii castanelor fierbinți cu mâna altuia (chemarea unor persoane din exterior care să rezolve problema). Puțini sunt cei care vorbesc deschis cu restul membrilor familiei şi le dau acestora instrucțiuni pentru rezolvarea problemei. Am descoperit că oamenii de obicei răspund când li se cere ajutorul în mod direct şi onest.

În mod evident, există momente când trebuie să suportăm durerea, să ne batem, să admitem stări de oboseală sau să cerem ajutorul. Aceste situații nu au nimic rău. Ele devin distructive numai atunci când sunt folosite pentru evitarea legăturilor.

Am vorbit despre John, dar acelaşi lucru este valabil şi pentru ceilalți membri ai familiei. Orice mamă şi soție ştie cum se simte Alice atunci când John aşteaptă să i se servească cina, Joe tocmai şi-a julit genunchiul, Bob întârzie la lecția de clarinet, iar Trudy strigă „Mama!" din vârful scărilor. Pe Alice o doare capul.

Acum Alice este cea care se află în centrul sforilor încâlcite. Are şi ea la dispoziție aceleaşi opțiuni pe care le-a avut John. Pe care o va alege? *Exersați-le pe toate ca să vedeți ce înseamnă fiecare.*

Joe iese pentru prima oară în oraş cu o fată. Alice îl sfătuieşte cum să se poarte. John îl avertizează să nu se întoarcă acasă prea târziu. Bob îl tachinează în legătură cu faptul că s-a bărbierit, iar Trudy este bosumflată pentru că spera ca Joe să o ducă la film în seara respectivă.

Şi Joe are mai multe variante la dispoziţie. Pe care o va alege? *Puneţi-l pe „Joe" să joace şi el diferitele roluri pe care le-au jucat părinţii lui.*

Bob tocmai şi-a julit genunchiul. Alice îl ceartă că a fost neatent. John îi spune să fie viteaz, doar bărbaţii nu plâng. Joe îl face neîndemânatic. Trudy plânge. Bob are şi el aceleaşi opţiuni. Pe care o va alege?

Trudy vine acasă cu două note mici trecute în carnet. Alice o încurajează; John o ceartă şi îi spune că, până la următoarele note, îşi va face în fiecare seară tema timp de două ore, sub directa lui supraveghere. Joe îi face cu ochiul, Bob o face proastă. Ce variantă va alege Trudy?

Acum voi sunteţi în centru. Ce fel de presiuni exercită ceilalţi membri ai familiei asupra voastră? Încercaţi să le simţiţi, apoi descrieţi-le persoanelor implicate. Jucaţi jocul pe rând. Apoi încercaţi să vă imaginaţi ce presiuni exercitaţi voi asupra celorlalţi.

După cum spuneam, eu tai legăturile înnodate vorbind despre ele. Este important ce se întâmplă după aceea: alegerea pe care o face o persoană are efecte întârziate, îi determină reputaţia, influenţează modul în care o tratează ceilalţi.

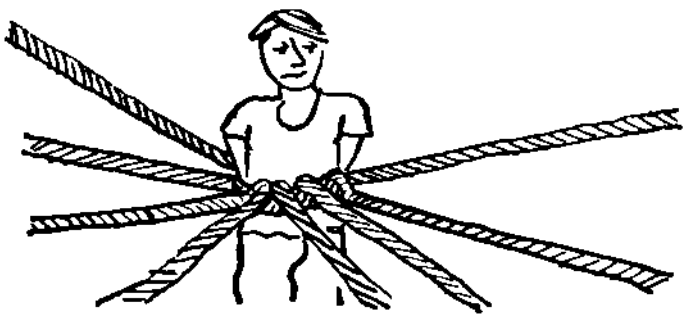
Acum vom face un exerciţiu care va da viaţă reţelei din familia voastră. Dacă participaţi cu tot sufletul, atunci veţi avea mari şanse să învăţaţi cum să deveniţi o familie plină de viaţă, care favorizează dezvoltarea.

Tăiaţi o sfoară groasă sau o frânghie de rufe în bucăţi de câte 6 metri fiecare, câte patru bucăţi pentru fiecare membru al familiei (dacă familia este formată din cinci membri). În plus, mai tăiaţi cinci bucăţi de un metru lungime şi legaţi câte una de mijlocul fiecărei persoane (poate unii vor prefera să îşi lege sfoara în jurul gâtului, dar eu aleg mijlocul). Apoi, rugaţi fiecare persoană să îşi lege cele patru sfori lungi de sfoara legată în jurul taliei. Acum,

fiecare dintre voi chiar are un fir care să îl lege de ceilalți membri ai familiei.

Acum dați capetele celor patru sfori celorlalte patru persoane, în funcție de rolul fiecăreia. De pildă, John îi va da soției sale sfoara sa de soț; soția sa îi va da sfoara de soție. Când toată lumea are pe cineva la capătul celor patru sfori, sunteți gata. Şi, scuzați expresia, aveți mâinile pline, nu-i aşa?

Legați sforile pe care le-ați primit de sfoara pe care o aveți în jurul taliei (mulți oameni fac acest gest imediat, aproape inconştient). Veți arăta ca în imaginea de mai jos.



Țineți sforile întinse în timp ce faceți următoarele experimente.

Pentru început, așezați scaune în cerc, la nu mai mult de un metru de centrul cercului. Așezați-vă. Aproape că nu mai observați sforile. Fiecare stă pe un scaun, puteți vorbi unul cu celălalt, puteți citi sau face alte activități care nu necesită mișcare.

Bun. Acum imaginați-vă că sună telefonul și copilul cel mare sare să răspundă. Probabil că telefonul este la zece metri distanță. Observați ce se întâmplă cu restul oamenilor. Sunteți toți mișcați și amestecați! Unii se vor simți abuzați, împinși, mânioși. Probabil vă veți da seama că, indiferent de sentimentele pe care le aveți, nu este prima oară când le trăiți („Joe, de ce faci atâta zgomot?", „De ce te miști atât de rapid?"). Dacă la telefon este vreun amic adolescent de-al lui Joe, atunci veți sta în această poziție cel puțin zece minute.

Ce se întâmplă cu restul în timp ce Joe vorbește? Poate unii vor începe să facă presiuni asupra lui Joe, astfel încât să stați din nou confortabil. „Termină mai repede cu telefonul ăla, Joe! Ai fix trei minute la dispoziție!"

Joe începe să țipe „Lăsați-mă în pace!" La un moment dat rămâne fără suflu și ridică vocea.

Observați și simțiți ce vi se întâmplă pe măsură ce trăiți această situație.

Acum întoarceți-vă la scaunele voastre. Vom juca altă scenă.

Mamă, este rândul tău. Îți amintești că ai lăsat ceva pe foc, la vreo 5 metri distanță, și că s-ar putea ca mâncarea să se ardă. Observă ce se întâmplă cu ceilalți în timp ce tu te grăbești spre aragaz. Apoi întoarce-te și reia-ți poziția inițială.

De această dată e rândul lui John: ai obosit sau te-ai plictisit, așa că vrei să te ridici și să faci o plimbare. În timp ce te îndrepți spre ușă, simți tot felul de smucituri.

„Doamne, nu mai poate omul să facă o plimbare fără să îi sară toată lumea în cap?" Ce se întâmplă cu restul? Ce simțiți referitor la propria persoană și la membrii familiei?

Acum Trudy: ți s-a făcut somn și vrei să mergi la culcare. Du-te și pune-ți capul în poala mamei tale. Observați ce se întâmplă acum.

Bob, tu hotărăști să te distrezi puțin cu Joe și începi să te lupți cu el. Ce se întâmplă cu toată lumea?

Bun. Întoarce-te și găsește-ți din nou echilibrul. De această dată, haideți să alegem un scenariu extrem pentru piesa noastră. Joe, tu răspunzi la telefon; Alice, tu te duci la aragaz; John, încearcă să pleci la plimbare; Trudy, ție ți-e somn și te întinzi spre brațele mamei tale; Bob, tu începi să te bați cu Joe. Faceți toate aceste acțiuni simultan.

Probabil acum sunteți toți încurcați între voi și vă simțiți supărați și frustrați. Unii dintre voi probabil s-au împiedicat și au căzut. Mâncarea se arde, telefonul sună, Bob se luptă cu Joe, care încearcă să ajungă la telefon, Trudy a căzut peste piciorul mamei ei în timp ce se întorcea, iar John nici nu a apucat să se miște, nu-i așa? (Oare nu ar fi frumos să mă întorc mâine la serviciu?)

Probabil că sentimentele stârnite de acest exercițiu vă sunt cunoscute. Sigur, nu alergați în fiecare zi cu sfori legate în jurul corpului, dar sunt convinsă că adeseori vă simțiți de parcă ați fi legat. Poate că data viitoare veți fi conștienți de cât de ușor se împiedică unii pe alții membrii unei familii, fără să vrea să facă asta.

Primiți aceste sfori ca reprezentări ale relațiilor de iubire–grijă–datorie–mângâiere care există între membrii unei familii. Este ușor de observat cum, chiar fără să vrea, cineva reușește să răstoarne căruța întregii familii. Ceea ce avem de învățat de aici este că trebuie să ne recunoaștem unii altora dreptul la viață personală.

Acum, să mai facem o dată ultimul experiment. Numai că, de această dată, atunci când simțiți smucitura, spuneți

ce simțiți și ce anume observați. Atunci veți avea ocazia să vă primiți înapoi sforile de la celelalte persoane și să le dezlegați, astfel încât să fiți liber. Acesta este un exemplu de comunicare directă, clară, completă, care vă poate salva viața.

Poate ați observat că sunt prezente doar cinci persoane, dar există douăzeci de sfori. Iar smucirea sforii dintre soț și soție are influență directă asupra sforilor care leagă fiecare părinte de copil.

Iată încă un experiment pe care îl puteți face cât sunteți încă legați. *John și Alice, începeți să trageți sfoara între voi. Observați ce se întâmplă cu ceilalți. Dacă trageți încet și fără să vă mișcați prea tare, poate copiii nu vor observa (la urma urmei, nu trebuie să vadă că vă certați, nu-i așa?) Dacă trageți foarte delicat, nici voi doi nu o să observați că sfoara se mișcă. Dar dacă trageți cu adevărat, sforile care vă leagă de copii se vor întinde, aceasta le va atrage atenția și triunghiurile vor începe să se miște.*

Acum, John și Alice, apropiați-vă și îmbrățișați-vă. Observați ce se întâmplă cu copiii: vor trebui să se miște și ei. Încercați același lucru cu fiecare pereche care se activează și observați ce se întâmplă.

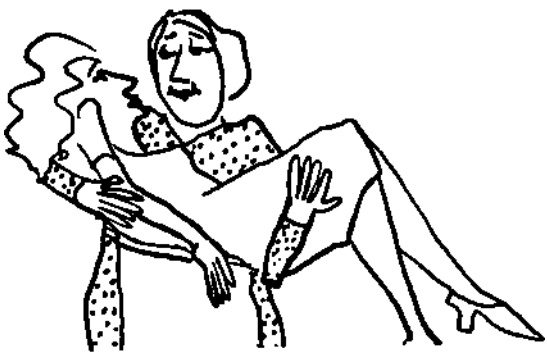
Sunteți gata de un alt experiment? *Vine și momentul în care membrii familiei decid să plece. Azi Joe se căsătorește. Ce se întâmplă acum cu legăturile dintre voi? John, îi dai lui Joe toată sfoara și îl lași să plece? Păstrezi sfoara care este legată de tine, ca amintire a vremurilor când era mic? Joe este acum un bărbat în toată firea.*

Joe, tu ce faci? Nu este de ajuns să te lase părinții să pleci, trebuie să te desprinzi și tu de ei. Bob și Trudy trebuie să facă și ei ceva cu sforile lor, iar Joe trebuie să facă și el ceva cu sforile care îl leagă de ei. Joe trebuie să își dezlege sforile vechi și să făurească altele, noi, în cadrul propriei sale familii.

Ca experiment final, *gândiți-vă la un eveniment important care urmează să se întâmple în familia voastră sau la o situație de zi cu zi care provoacă adeseori probleme. Puneți-o în scenă cu ajutorul sforilor şi observați ce se întâmplă cu legăturile dintre diferiții membri ai familiei. Cine şi unde trage de sfoară? Ce puteți face pentru a micşora disconfortul creat?*

Una dintre cele mai mari provocări legate de harta familiei este să o mențineți actualizată. Comparați familia Linton de azi cu familia Linton de acum doisprezece ani, când John avea douăzeci şi opt de ani, iar Alice douăzeci şi şase. Joe avea cinci ani, Bob, patru, iar Trudy era bebeluş. Singura constantă este cifra membrilor familiei. Nevoile, dorințele, formele individuale s-au schimbat fundamental. Dacă harta familiei nu reflectă aceste schimbări, atunci vă veți simți dezorientați, ca şi cum ați căuta o adresă actuală pe o hartă a oraşului publicată în 1920.

Harta voastră este actualizată? Încă îi mai spuneți „puiule" lui William, care are acum 1,80 m? Am auzit o mamă care, când vorbea despre fiica ei de douăzeci şi unu de ani, o numea „fetița mea"; iar la auzul acestor cuvinte, „fetița" se făcea mică într-un colț.



Un alt fenomen care se întâmplă frecvent în familii este că mai mulți membri trec simultan prin schimbări drastice. Aceasta dă naştere la ceea ce eu numesc *grupare normală de crize de creştere*. Pe scurt, lucrurile se strâng brusc laolaltă. De pildă, nu este o raritate ca mama-soție să fie însărcinată cu al treilea copil când copilul cel mare începe grădinița, al doilea copil pronunță primele cuvinte, iar tatăl-soț tocmai şi-a încheiat serviciul militar.

Haideți să vedem ce se va întâmpla în familia Linton peste un an. Joe va avea optsprezece ani şi probabil va face primul pas spre independență. Trudy s-ar putea să înceapă să iasă în oraş cu diferiți băieți, Alice se va apropia de menopauză, iar John îşi va reevalua visele. Pe măsură ce toți trec prin aceste crize profunde şi totuşi normale, stresul devine din ce în ce mai mare. Când apar o mulțime de astfel de crize, cineva din familie se rupe puțin de restul. Toți ceilalți se simt înghesuiți şi presați, iar membrii familiei se pot simți o vreme ca nişte străini, lucru care îi sperie.

Aceasta este situația perfectă pentru apariția conflictului între generații sau a conflictului în cuplu. De pildă, cunosc o femeie tânără al cărei fiu, Joel, în vârstă de şase ani, a făcut o pasiune pentru şerpii mici şi colorați, pe care îi ținea într-un vas, în casă. Pentru Joel, aceşti şerpi erau interesanți şi plăcuți la vedere. Mama lui, însă, se speria de ei şi îi găsea îngrozitori. Într-un alt caz, un bărbat pe care îl voi numi Joe şi-a anunțat într-o zi soția că a decis să plece într-o vacanță de unul singur. Dorea să aibă ocazia să fie total rupt de orice obligație familială. Era o dorință care se potrivea cu starea *lui* internă, dar care, pentru soția lui, a însemnat respingere.

Să presupunem că Alice Linton decide să îşi caute un serviciu ca să îşi mai înveselească şi diversifice viața sau

ca să rotunjească veniturile familiei. Pentru ea, acest demers este o oportunitate să se dezvolte, dar pentru John, este un semnal că el nu e în stare să aducă destui bani în casă. Mai există nenumărate ilustrări ale acestui tip de situație.

Şi, deşi ele reflectă în general nevoi de creştere individuală, adeseori nu sunt înțelese aşa. Pasul următor depinde de consecințele ce rezultă din coliziunea dintre rolurile membrilor familiei. Va reuşi Joel să păstreze şerpii în casă fără să îi provoace mamei sale o criză de nervi? Va reuşi Josh să plece în vacanță fără a rupe relația cu soția lui? Va reuşi Alice să îşi păstreze locul de muncă fără a-l pierde pe John?

Aş vrea să descriu etapele majore, normale prin care trece o familie pe măsură ce membrii ei cresc. Toate aceste etape includ crize şi nelinişti temporare şi necesită o perioadă de adaptare şi o nouă integrare.

Prima criză este conceperea, sarcina şi naşterea unui copil.

A doua criză apare când copilul începe să vorbească. Puțini sunt cei care îşi dau seama cât de multă ajustare este necesară în această etapă.

A treia criză este momentul în care copilul stabileşte prima conexiune în afara casei, mai exact, când începe şcoala. Acum, lumea şcolii intră în familie şi aduce cu ea un element străin atât pentru părinți, cât şi pentru copii. Profesorii sunt, în general, extensii ale părinților; şi chiar dacă primiți cu brațele deschise această nouă experiență, tot este nevoie de ajustare.

A patra criză, care este una foarte importantă, apare când copilul intră în adolescență.

A cincea — când copilul a devenit adult şi pleacă de acasă în căutarea independenței. Adeseori, acest moment este marcat de puternice sentimente de pierdere.

A şasea criză apare când tânărul adult se căsătoreşte, iar socrii devin elemente străine ce trebuie acceptate în familie.

A şaptea criză este menopauza, în cazul femeilor.

A opta, numită şi criza climacterică, implică scăderea nivelului de activitate sexuală a bărbatului. Nu avem de-a face cu o problemă fizică; criza prin care trece bărbatul pare să aibă legătură mai mult cu senzaţia lui că îi scade potenţa.

A noua criză este provocată de naşterea primilor nepoţi, moment încărcat cu privilegii şi capcane.

A zecea implică moartea unuia dintre parteneri şi apoi a celuilalt.

Familia este singurul grup social pe care îl cunosc capabil să se adapteze la atât de multe schimbări într-un spaţiu atât de mic şi un timp atât de scurt. Când trei sau patru dintre crizele sus-menţionate se petrec în acelaşi timp, viaţa poate deveni foarte intensă şi poate provoca mai multe griji decât de obicei. Dar sunt mari şanse ca, dacă înţelegeţi ce se întâmplă, să vă relaxaţi puţin şi să vedeţi mai clar în ce direcţii trebuie să porniţi pentru a face schimbări. Vreau să subliniez faptul că aceste crize şi probleme sunt normale, naturale şi că, pentru mulţi oameni, sunt previzibile. Să nu faceţi greşeala de a le vedea ca pe nişte experienţe anormale.

Există şi o latură pozitivă. De obicei, nu există doi oameni într-o familie care să trăiască exact acelaşi număr de ani. Nimeni nu trece prin exact aceleaşi experienţe, deci fiecare are propria istorie de împărtăşit cu ceilalţi. De pildă, familia Linton are o istorie de 123 de ani din care să tot înveţe, iar asta înseamnă foarte, foarte multă experienţă. Puţine dintre familiile pe care le cunosc se uită din această perspectivă la anii care le stau în urmă.

Schimbarea şi diferenţa sunt factori constanţi, normali, sănătoşi, prezenţi în orice familie. Dacă membrii familiei nu se aşteaptă la schimbări sau nu se pregătesc pentru diferenţele care stau să apară, atunci riscă să eşueze lamentabil; ei aşteaptă uniformitatea acolo unde aceasta nu există. Oamenii se nasc, cresc, lucrează, se căsătoresc, devin părinţi, îmbătrânesc şi mor. Aceasta este condiţia umană.

Cunoaşterea reţelei propriei familii ajută la lămurirea nodurilor şi tensiunilor din viaţa de familie. De mare ajutor este şi înţelegerea rolurilor din viaţa de familie. Descrierea unei familii doar prin numele rolurilor — soţi, soţii, taţi, mame, fii, fiice, surori şi fraţi — exclude oamenii care interpretează aceste roluri şi le dau viaţă. Din punctul meu de vedere, numele unui rol descrie numai o parte a relaţiei. Cred, de asemenea, că rolurile stabilesc limite pentru relaţia respectivă. În al treilea rând, rolurile indică aşteptarea că între oameni există o legătură afectuoasă, pozitivă: că soţul îşi iubeşte soţia şi invers, că mama îşi iubeşte fiica/fiul, că tatăl îşi iubeşte fiul/fiica, copiii îşi iubesc părinţii şi aşa mai departe.

Dacă eu spun că sentimentele mele faţă de tine sunt ca cele faţă de un tată, asta înseamnă că te văd ca pe o persoană care mă protejează şi nu te văd ca pe un partener sexual. Acelaşi lucru este valabil dacă te văd ca pe un frate, ca pe un fiu sau ca pe o fiică: indic faptul că suntem apropiaţi, dar elimin posibilitatea de apropiere sexuală.

În familii apar frecvent două forme a ceea eu numesc *discrepanţa rol-funcţie.* După cum am văzut în capitolul despre familii speciale, una este cea în care fiul intră în rolul de cap al familiei, în general rolul tatălui său. Asta se poate întâmpla dacă tatăl a murit, a divorţat, a părăsit familia, are probleme grave de sănătate, este incompetent sau neglijent. În cealaltă formă, fiica ia rolul mamei,

probabil pentru că mama ei nu este disponibilă, din aceleaşi motive mai înainte menţionate.

În această situaţie, copilul se trezeşte că duce în spate toate responsabilităţile noului rol, dar niciunul dintre privilegiile acestuia. Pentru a-şi asuma noul rol, copilul renunţă la un rol real; astfel, el se trezeşte într-o poziţie nesigură, în care este singur. De pildă, să presupunem că, la optsprezece ani, Joe Linton devine principalul sprijin al familiei lui, deoarece tatăl lui are o boală cronică. Având în vedere că este cel care aduce cei mai mulţi bani în casă, poate simţi că are dreptul să decidă cum vor fi cheltuiţi aceşti bani; prin urmare, va discuta cu mama lui această problemă, la fel cum ar face un soţ cu soţia lui. Mama lui îi poate cere lucruri pe care i le-ar cere unui soţ, cum ar fi să o ajute să îi pedepsească pe fraţii mai mici. Joe nu poate fi în întregime nici soţ, nici fiu şi nici frate.

Primii născuţi par să se regăsească cel mai frecvent în astfel de situaţii. Din perspectiva poziţiilor din familiile lor, aceşti copii nu sunt nici cai, nici măgari. Modul în care un rol este trăit în cadrul familiei afectează serios stima de sine a indivizilor implicaţi.

Nu văd nimic greşit în faptul că membrii unei familii fac tot ce pot ca să ajute. Problema este mesajul care se află la baza acestui comportament.

Priviţi-vă din nou harta familiei. Există persoane care poartă eticheta unui rol, dar, în realitate, interpretează un altul?

Din nefericire, pentru motive care mai de care mai variate, multe familii includ bărbaţi care nu îşi joacă rolul de taţi în mod activ. Ei sunt absenţi din familie pentru că muncesc mult, au divorţat, au probleme de sănătate sau au demisionat, emoţional vorbind, din postul de taţi. Prin urmare, fiii lor cară în spate poveri imposibil de dus. Dacă tatăl nu este disponibil, femeia

este foarte tentată să înceapă să își folosească fiul pe post de substitut de soț. De obicei, aceasta se întâmplă în detrimentul fiului.

Dacă am reușit să prezint problema la fel de clar pe cât o am eu în minte, atunci cu siguranță că unele lucruri v-au atras atenția pe harta familiei voastre. Să vă descriu, pe scurt, ce mă frapează pe mine.

Fiecare membru al familiei trebuie să aibă un loc, pur și simplu pentru că fiecare este o ființă și este prezent. Pentru fiecare familie și pentru fiecare membru al familiei, este extrem de important ca locul fiecărei persoane să fie pe deplin recunoscut, acceptat și înțeles.

Fiecare membru al familiei este conectat la toți ceilalți membri ai familiei. Și aici este important ca aceste conexiuni să fie pe deplin înțelese.

Fiecare membru al familiei îi afectează și este afectat de toți ceilalți membri ai familiei. Prin urmare, toți membrii sunt importanți și fiecare dintre ei contribuie la ceea ce li se întâmplă celorlalți și fiecare are ceva de făcut pentru a-i ajuta pe ceilalți să se schimbe.

Fiecare membru al familiei este în mod potențial centrul mai multor smucituri, pur și simplu pentru că fiecare are atât de multe conexiuni. Este normal și firesc să se întâmple așa. Ceea ce contează este nu să evităm smuciturile, ci să ne simțim confortabil când avem de-a face cu acestea.

Din moment ce familia se dezvoltă de-a lungul timpului, ea construiește constant lucruri noi peste elementele deja clădite. Noi stăm peste ceea ce a fost construit anterior. Prin urmare, pentru a înțelege ceea ce se întâmplă în prezent, avem nevoie de o perspectivă asupra trecutului. Aș adăuga aici că, dacă ne privim trecutul prin lentilele experienței și ale lucrurilor de învățat, atunci prezentul va fi mult mai clar. Și nu vă mai bateți capul să aflați dacă trecutul a fost bun sau rău.

Fiecare membru al familiei poartă cel puţin trei pălării de rol în viaţa de familie. Important este să purtaţi pălăria de rol care se potriveşte cu ceea ce spuneţi şi faceţi. Trebuie să vă dezvoltaţi capacitatea de a vă metamorfoza rapid, astfel încât să purtaţi pălăria potrivită în momentul potrivit.

15

PROIECTUL FAMILIEI

Într-un fel sau altul, fiecare părinte se confruntă cu două întrebări esențiale: „Ce fel de om vreau să fie copilul meu când o să fie mare?“ şi „Ce pot face pentru a-l ajuta să fie aşa?“ Pe baza răspunsurilor la aceste întrebări se creează proiectul familiei. Având în vedere că există doi părinți, fiecare poate veni cu idei diferite. Modul în care voi, părinții, tratați aceste diferențe este în sine un model pentru copilul vostru. Dacă relația cu partenerul vostru este bună, atunci puteți rezolva diferențele fără a împovăra inutil copilul. Răspunsurile voastre la întrebările de mai sus şi modul în care modelați copilul sunt designul, planul vostru pentru făurirea de oameni. Fiecare părinte are un răspuns la aceste întrebări. Răspunsurile pot fi clare, vagi, nesigure, dar ele există.

Chiar şi în cele mai bune condiții posibile, meseria de părinte nu este deloc uşoară. Părinții predau la cea mai dură şcoală din lume: Şcoala la care se Făuresc Oamenii. Voi, părinții, sunteți consiliul pedagogic, directorul, dirigintele, administratorul, toate adunate în două persoane. Se presupune că sunteți experți în toate subiectele legate de viață şi de modul în care ea trebuie

trăită. Lista creşte pe măsură ce creşte şi familia. Mai mult, există puține şcoli în care puteți fi formați pentru aceste meserii şi nu există o programă comună, cu care să fie toată lumea de acord. Trebuie să o creați singuri. Şcoala voastră nu are zile libere, vacanțe, sindicate, promovări automate sau măriri de salariu. Sunteți de serviciu, sau cel puțin sunteți disponibil, 24 de ore pe zi, 365 de zile pe an, pentru o perioadă de cel puțin 18 ani, pentru fiecare dintre copiii voştri. În plus, trebuie să vă luptați cu o administrație care are doi lideri sau doi şefi, de la caz la caz.

În acest context vă desfăşurați activitatea de făuritori de oameni. Mie mi se pare că este vorba despre cea mai grea şi mai complicată muncă din lume, cea care produce cele mai multe griji şi care este cea mai epuizantă din punct de vedere fizic. Pentru a avea succes în această meserie este nevoie de maximum de răbdare, simț practic, implicare, umor, tact, iubire, conştiință şi cunoaştere. În acelaşi timp, această meserie oferă şi posibilitatea de a trăi cea mai recompensantă şi mai fericită experiență a vieții, şi anume aceea de a fi călăuze bune pentru o ființă umană nouă şi unică. Care părinte nu s-a simțit în al nouălea cer când un copil i-a spus, cu ochii strălucind: „Mamă, tată, sunteți grozavi!"?

Făurirea oamenilor include o doză importantă de experimente şi de eşecuri. În mare parte, este o meserie care se învaţă prin practică directă. Sigur, şi pregătirea preliminară este utilă. Cursurile şi seminarele de creştere a copiilor, care includ jocuri de rol şi alte exerciţii experimentale sunt şi ele utile. În special jocurile de rol vă ajută să identificaţi opţiunile şi alegerile.

Îmi amintesc de povestea unui psiholog necăsătorit care îşi făcuse un doctorat pe tema creşterii copiilor. Îşi intitulase lucrarea „Douăsprezece cerinţe pentru creşterea copiilor". Apoi s-a căsătorit, a avut un copil şi a schimbat titlul în „Douăsprezece sugestii privind creşterea copiilor". După al doilea copil, titlul devenise „Douăsprezece ponturi pentru creşterea copiilor". După al treilea copil, a renunţat să mai ţină cursuri. Ceea ce doream să spun este că nu există reguli gata făcute pentru creşterea copiilor. Există doar un fel de ghiduri care trebuie modificate pentru fiecare copil şi fiecare părinte.

Cred că majoritatea părinţilor vor descrie oarecum similar modul în care îşi doresc să ajungă copilul atunci când va fi adult: cinstit, cu respect faţă de propria persoană, competent, ambiţios, curat, puternic, sănătos, deştept, blând, arătos, iubitor, cu simţul umorului, capabil să se înţeleagă bine cu ceilalţi. „Vreau să fiu mândru de copilul meu", ar spune un părinte. *Aceste calităţi se potrivesc cu imaginea voastră despre o persoană bună? Ce aţi adăuga? Ce aţi elimina?*

Întrebarea este cum fac părinţii pentru a desfăşura un proces de transmitere la capătul căruia să obţină ceea ce doresc. Încă o dată, congruenţa părinţilor este un instrument foarte util.

În capitolul de faţă şi următorul mă voi concentra pe combinaţia dintre „ce" şi „cum". Mai precis, mă voi ocupa de obiectivele şi valorile pe care părinţii speră că

le vor avea copiii lor şi de modalităţile prin care le pot obţine. Proiectele pot varia de la o familie la alta. Cred că unele proiecte produc familii care favorizează dezvoltarea, altele produc familii cu probleme. Este important să aveţi o imagine clară a diferenţelor dintre cele două.

Poate, pe măsură ce citiţi aceste rânduri, vă daţi seama ce proiect folosiţi. Poate aruncaţi o privire critică asupra modului în care acesta vă aduce acum beneficii vouă personal şi familiilor voastre. Sper că veţi găsi câteva idei bune pentru a schimba ceea ce nu funcţionează cum trebuie. De asemenea, poate veţi găsi sprijin pentru ceea ce deja faceţi şi soluţii pentru a vă extinde şi îmbogăţi practicile curente.

Multe familii sunt fondate de adulţi care se află în postura de a-şi învăţa propriii copii lucruri pe care ei nu le-au învăţat încă. De pildă, un părinte care nu a învăţat cum să se controleze nu îşi poate învăţa copilul să facă asta. Creşterea unui copil este cel mai bun revelator pentru lacunele de educaţie ale părinţilor. Iar când o astfel de lacună iese la iveală, părinţii înţelepţi devin elevi împreună cu copiii lor şi învaţă împreună.

Cea mai bună metodă de pregătire pentru „meseria" de părinte este, după părerea mea, dezvoltarea capacităţii de a fi deschis la nou, simţul umorului, conştiinţa de sine, libertatea de a fi onest. Când adulţii încep să creeze o familie înainte de fi atins propria lor maturitate, procesul este infinit mai complicat şi mai riscant — nu imposibil, dar dificil. De asemenea, poate fi şi o ocazie de distracţie. La urma urmei, cine este perfect?

Din fericire, se pot face schimbări în orice moment din viaţă, trebuie doar să ne asumăm riscul să le facem. Nu uitaţi să începeţi procesul de schimbare din perspectiva în care ştiţi că faceţi întotdeauna lucrurile cât puteţi de bine. La o evaluare ulterioară, observăm întotdeauna că am fi putut face mai bine. Aceasta este

natura procesului de învățare. Dacă ştiți că faceți tot ce puteți, veți găsi încrederea necesară pentru a depăşi faza în care sunteți acum.

Ați devenit părinte când erați într-o fază de dezvoltare personală, indiferent care era aceasta. Nu are niciun rost să vă învinovățiți dacă, mai târziu, vi se pare că nu erați în faza în care „ar fi trebuit să fiți" atunci când v-ați căsătorit, când ați devenit părinte etc. Întrebările importante sunt: unde vă aflați acum, ce se întâmplă acum, încotro vreți să mergeți de acum înainte? Timpul pierdut cu găsirea vinovaților vă scade eficiența şi energia de care aveți nevoie pentru schimbare. Acuzațiile sunt metode scumpe, inutile şi distructive de a vă folosi energia.

Majoritatea părinților doresc ca propriii copii să aibă vieți cel puțin la fel de bune, sau chiar mai bune decât ale lor. Şi speră că ei, părinții, vor fi instrumentele prin care se va întâmpla acest lucru. Asta îi face pe părinți să se simtă utili şi mândri.

Dacă v-a plăcut modul în care ați fost crescuți de părinții voştri şi dacă v-a plăcut şi modul în care s-au comportat unul cu celălalt, atunci ei pot deveni modele acceptabile pentru proiectul vostru. Veți spune: „O să fac aşa cum au făcut ei" şi, ca urmare, vă veți simți capabili să adăugați şi alte elemente care vi se par potrivite.

Dacă nu vă place ce s-a întâmplat în perioada în care ați crescut, atunci probabil veți dori să schimbați ceea ce faceți. Din nefericire, decizia cu privire la ce nu vreți să faceți este doar o parte a poveştii. „Ce să nu facem" ne oferă foarte puține informații cu privire la direcția în care să mergem. Trebuie să decideți ce anume veți face altfel şi cum veți face asta. Şi aici încep problemele: vă aflați pe un teritoriu necunoscut, unde nu aveți modele pe care să le urmați. Unde să le găsiți? Cu ce să le înzestrați?

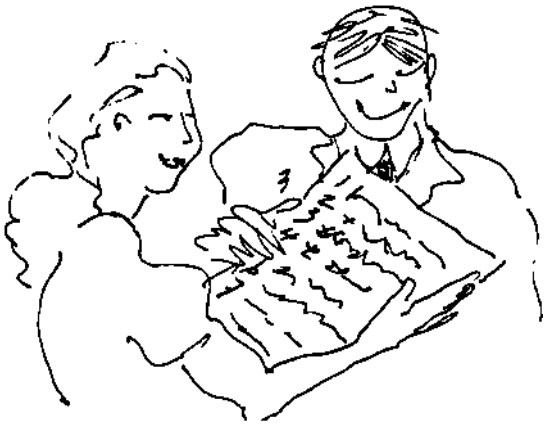
Schimbarea modelelor care derivă din trecutul îndepărtat al cuiva este adeseori dificilă. Este ca renunțarea la un obicei foarte vechi. Ceea ce am trăit în copilărie, zi după zi, an după an, este acum parte integrantă din viața noastră, indiferent dacă e vorba despre experiențe plăcute sau neplăcute. Am auzit părinți plângându-se: „Nu am vrut să fiu ca mama şi tatăl meu, dar le semăn din ce în ce mai mult". Acesta este efectul modelării. Ceea ce ați trăit în copilărie a devenit familiar. Iar puterea lucrurilor familiare este foarte mare, adeseori mai mare decât dorința de schimbare. Intervenții drastice, foarte multă răbdare, conştiința mereu trează ne ajută să luptăm cu puterea lucrurilor familiare.

Probabil că majoritatea oamenilor doresc să îşi crească fiii şi fiicele altfel decât au fost ei crescuți. „În mod sigur o să-mi cresc copiii altfel decât am fost eu crescut!" este un refren destul de des întâlnit. Asta poate însemna orice, de la a fi mai sever la a fi mai puțin sever, a fi mai apropiat de copii sau mai distant, a lucra mai mult sau mai puțin şi aşa mai departe.

Stați un minut şi gândiți-vă la acele lucruri pe care le-ați văzut şi trăit în copilărie şi pe care ați dori să nu le aplicați în creşterea propriilor copii. Ce ați încercat să faceți în schimb? Cât de bine funcționează? Dați-vă şansa de a reuşi în schimbările pe care vi le propuneți. Notați cinci experiențe trăite în familie şi care v-au fost de folos.

Încercați să înțelegeți ce v-a fost util din aceste experiențe. Apoi, identificați cinci experiențe pe care le simțiți ca distructive şi analizați-le în acelaşi mod. Rugați-vă partenerul conjugal să facă acelaşi lucru.

Discutați şi scrieți cum anume doriți să schimbați lucrurile pentru copiii voştri. Spuneți-le şi copiilor ce planuri aveți şi rugați-i să vă ajute şi ei. Amintiți-vă ce înțelepți erați în copilărie.



Ca să revenim la experiența din familia voastră, puteți, de pildă, să vă amintiți cât de tare vă folosea faptul că mama vă spunea direct ce să faceți în loc să vă comunice indirect. Poate vă amintiți cum vă privea direct în ochi, vă punea încetişor mâna pe umăr şi, cu o voce clară, fermă şi blândă în acelaşi timp, spunea: „Aş vrea să coseşti peluza azi, până în ora cinci". Şi modul în care făcea asta transforma cositul peluzei în ceva bun. La polul opus era tatăl, care poate venea acasă de la serviciu şi urla: „Tu nu faci nimic în casa asta? O să îți tai banii de cheltuială dacă nu te apuci de treabă!" Lucru care vă speria şi vă făcea să intrați în defensivă.

Poate vă amintiți că bunica nu v-a fost de mare ajutor, pentru că spunea „da" indiferent de ce îi cereați. Şi, oarecum, vă simțeați prea dator față de ea. Nu era uşor să fiți onest cu bunica. Poate că această amintire vă va ajuta să îi învățați pe copiii voştri să dea răspunsuri oneste.

Poate ați decis că tata era de mare ajutor atunci când mergeați la el cu vreo problemă. Vă asculta şi mai apoi vă ajuta, cu răbdare, să găsiți soluția. Abordare opusă celei

a unchiului, care rezolva el problemele în locul vostru. Făcând asta, unchiul întârzia momentul în care urma să stați singur, pe propriile picioare. În mod evident, tata v-a ajutat mai mult.

Poate ați hotărât că niciunul dintre părinți nu v-a fost de mare ajutor, căci, de câte ori îi întrerupeați, ei se opreau din ce făceau şi vă acordau întreaga lor atenție. Asta vă făcea să vă simțiți exagerat de important. Mai târziu, vă simțeați ofensat şi confuz când cei din jur nu vă tratau la fel. Făceați adevărate crize când nu obțineați ceea ce doreați. Viața era durere. Nu ați reuşit să vă dezvoltați răbdarea şi înțelegerea faptului că, uneori, trebuie să aşteptați să vă vină rândul.

Probabil ați trăit o experiență distructivă atunci când, după ce ați spus un cuvânt „murdar", mama v-a spălat pe gură cu săpun sau v-a închis în debara. Vă durea tot corpul de frică şi acela a fost momentul când ați plănuit răzbunarea. Mai târziu, ați plâns, pentru că vă simțeați neiubit şi abandonat.

După ce v-ați făcut lista, treceți la pasul următor şi decideți cum puteți utiliza în situația actuală ceea ce învățați.

Luați „lista distructivă" şi încercați să descoperiți ce anume încercau părinții să vă învețe. Cu ochi de adult, este posibil să vedeți acum ceea ce atunci era invizibil. Sunt mari şanse să doriți să îl învățați pe copilul vostru aceleaşi lucruri, doar că acum veți putea găsi metode mai bune ca să o faceți. De pildă, există o reacție mai bună la faptul că un copil vorbeşte urât decât să îl spălați cu săpun pe gură şi să îl închideți în debara? O puteți identifica?

Poate veți descoperi că unele dintre lucrurile pe care le-ați aflat de la părinții voştri sunt, de fapt, neadevărate. De exemplu, înainte de călătoria lui Columb, părinții îşi învățau copiii că Pământul este plat. Când toată lumea a aflat că Pământul este rotund, informația

anterioară devenise falsă. Un alt exemplu este ideea conform căreia masturbarea provoacă nebunia. Şi chiar a fost o vreme când chiar şi medicii credeau că masturbarea duce la probleme psihice. Azi, aproape toţi ştim că lucrurile nu stau aşa. Opinii şi gânduri legate de masturbare îi pot deranja pe unii oameni, dar actul în sine este inofensiv.

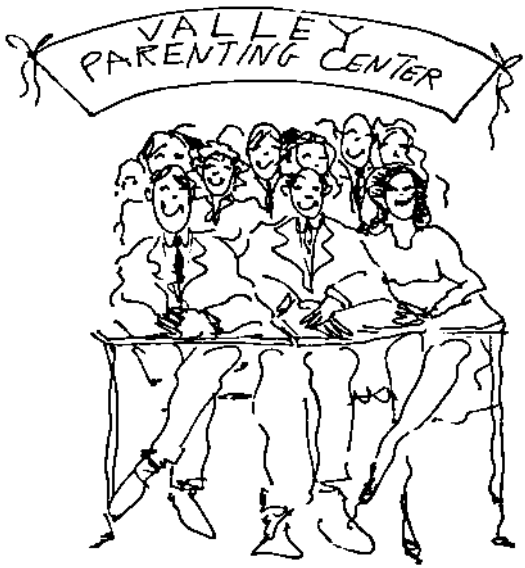
În anii '40, părinţii erau sfătuiţi să îşi hrănească bebeluşii după un program strict, fără abateri. Acum ştim că asta îi făcea rău micuţului. Este important să fim conştienţi de aceste neadevăruri şi să aflăm care este adevărul în momentul prezent. Nici asta nu e prea uşor de făcut, căci există atât de multe „adevăruri" în jurul nostru. Trebuie să ne dezvoltăm mecanisme pentru a evalua ceea ce este adevărat şi ceea ce este fals. Publicitatea şi propaganda acţionează la nivelul emoţiilor noastre şi, uneori, ascund faptele.

Noii părinţi au multe de învăţat. De pildă, mulţi adulţi nu ştiu cum creşte corpul uman. Mulţi oameni nu cunosc absolut deloc psihologia emoţiilor, modul în care acestea ne afectează comportamentul şi inteligenţa. Este important să învăţăm cum se dezvoltă copiii. Informaţiile de calitate ne dau un sentiment de siguranţă.

Într-un fel sau altul, vedem de multă vreme rolul important pe care îl are cunoaşterea în făurirea oamenilor. Observăm acest lucru şi în creşterea porcilor, dar se pare că lucrurile au avansat mai greu în domeniul creşterii copiilor. Nu se ştie cum, dar trăim toţi cu ideea că făurirea unei familii este o chestiune care ţine doar de intenţie şi instinct. Ne purtăm de parcă oricine poate deveni un părinte eficient dacă doar îşi doreşte asta, sau doar trece prin activităţile de concepere şi naştere. A fi părinte este cea mai complicată meserie din lume. Este adevărat că suntem toţi echipaţi cu o înţelepciune

interioară. Cu toate acestea, pentru a ne fi de ajutor, această cunoaştere trebuie să fie „accesată".

În plus, trebuie să acceptăm ajutorul celorlalți. Părinții au nevoie de tot ajutorul, cunoştințele şi sprijinul disponibile.



Cred că fiecare comunitate ar avea numai de câştigat dacă ar înființa un centru de educare a părinților care să răspundă acestor nevoi. Poate unul dintre cititorii cărții va dori să deschidă un astfel de serviciu. Centrul ar putea include o cameră de mângâiere pentru părinți, în care să li se ofere multă atenție şi tandrețe. Li se cere atât de mult părinților şi li se dă atât de puțin!

Călăuzirea unui copil către starea de om complet implică deținerea anumitor informații speciale. Să cercetăm începuturile unei familii. Familia începe când un cuplu are un copil. Acum sunt trei acolo unde, înainte, erau doar doi.

Apariția unui copil, chiar dacă a fost dorit, implică modificări importante în viața cuplului. Schimbările în orar şi în timpul petrecut împreună sunt esențiale pentru a răspunde la nevoile iminente ale copilului. Persoanele care au ajuns deja la un echilibru în relație vor face mai uşor aceste modificări. Pentru părinții care încă nu sunt în această fază, schimbările pot să pară imposibile sau greşite şi pot lua forma tensiunilor fizice şi/sau emoționale.

Iată câteva sugestii pentru cuplul de părinți care simte tensiunile sus-menționate.

1. Lăsați copilul cu cineva în care aveți încredere şi mergeți amândoi într-un loc plăcut, neutru, în afara casei, unde să puteți sta de vorbă deschis şi onest. Petreceți ceva timp discutând despre ceea ce simțiți fiecare, inclusiv despre resentimente şi dezamăgiri, despre sentimentele de neputință şi teamă. Sunt mari şanse ca această situație să fi apărut exact în momentul în care visele pe care vi le făcuseți unul despre celălalt începuseră să pălească. Bebeluşul a devenit pesonajul cel mai important. Această perioadă poate fi extrem de dificilă în special pentru tați, lipsiți de acea legătură puternică pe care o are mama cu copilul. Tații trebuie să ştie că este nevoie de ei, că sunt doriți, că sunt esențiali. Iar femeile au autoritatea psihologică de a le oferi această poziție taților.
2. Exprimați în cuvinte ce doriți să vă spuneți unul altuia, ce sperați pentru fiecare dintre voi şi pentru cuplu. Aceasta vă va reface stima de sine îndeajuns încât să vă uniți energiile şi să aveți o atitudine mai pozitivă unul față de celălalt şi față de copil. După această discuție sinceră, poate veți dedica zilnic un scurt interval de timp conectării şi veți încerca să

faceți ceva special în fiecare săptămână doar pentru voi doi. Păstrarea legăturii dintre voi şi transformarea ei într-o prioritate sunt etape esențiale pe calea împlinii ca părinți. Vorbim aici despre un angajament ferm, la care trebuie să aderați în mod conştient.
O altă problemă care poate să apară este teama de pierdere a autonomiei. „Şi când mai am timp şi pentru mine?" este o întrebare adeseori nerostită. Cuplurile trebuie să facă efortul conştient de a păstra ceva timp pentru fiecare. Pentru a reuşi să faceți asta, exprimați-vă nevoia în cuvinte şi apoi solicitați cooperarea partenerului (şi, mai târziu, a celorlalți membri ai familiei). Sunt mari şanse să se găsească o soluție, dar trebuie să cereți asta şi să o planificați.

3. Concentrați-vă îndeajuns pentru a vă accesa înțelepciunea internă şi a observa dacă nu cumva acționați împotriva propriei persoane sau împotriva partenerului. Dacă aşa stau lucrurile, vedeți unde e problema. Înțelepciunea internă vă poate da idei bune pentru a depăşi această situație.

Multe persoane reuşesc să avanseze luând această criză ca pe o provocare şi nu ca pe un eşec. Vă recomand să abordați problema ca pe un puzzle. Cum pot doi oameni care țin unul la altul să îşi folosească energia pentru a construi o echipă şi a face lucrurile să meargă în interesul lor individual şi de cuplu, şi în interesul copilului sau al copiilor lor?

Este bine să ne amintim că suntem dotați cu inteligență. Iar inteligența noastră funcționează la parametri maximi când suntem echilibrați emoțional.

Dacă nimic de cele de mai sus nu funcționează, vă sfătuiesc să apelați la ajutorul unui specialist.

Se întâmplă foarte des ca meseria de părinte să devină apăsătoare şi solicitantă, iar viața de cuplu să

dispară în decor. Dacă lucrurile evoluează în această direcție și nu sunt oprite, copilul va plăti un preț foarte mare. El va putea fi folosit de cuplu drept motiv pentru a rămâne împreună; sau cuplul își va putea proiecta problemele asupra copilului, direct sau indirect: „Dacă nu ai exista tu, lucrurile ar merge mai bine".

Acesta poate fi momentul în care unul dintre parteneri își construiește o relație cu cineva din afara căsătoriei. Și acest lucru este valabil mai ales pentru tații care se simt înlocuiți de copil în afecțiunea mamei.

Opriți-vă puțin și evaluați situația. Vi se întâmplă așa ceva? I se întâmplă soției? Ce efect are asta asupra membrilor familiei? Ce doriți să faceți sau să schimbați acum? Țineți minte: motivul pentru care v-ați căsătorit și ați făcut un copil este ca să creșteți nivelul de bucurie din viața voastră.

Oamenii se descurajează adeseori pentru că au încercat tot felul de lucruri și nu le-a reușit nimic. Dacă recunoașteți asta deschis, aveți șanse să depășiți blocajul. Puteți învăța să faceți lucrurile altfel, indiferent de câte eșecuri ați avut până acum. Suntem atât de departe de schimbare, pe cât de departe este momentul în care ne vom răzgândi și ne vom da voie să o pornim în direcții noi.

În primul rând, trebuie să aflați ce se întâmplă și ce trebuie să învățați. Apoi, căutați o modalitate de a învăța acele lucruri. Cineva al cărui nume l-am uitat spunea: „Viața este perspectiva pe care o ai asupra lucrurilor în acest moment". Schimbați-vă perspectiva și vă veți schimba și viața. Am auzit despre un bărbat care se plângea încontinuu că, indiferent unde mergea, peste tot era întuneric. Totul s-a schimbat în ziua în care și-a pierdut echilibrul și a căzut; căzând, i-au sărit și ochelarii de la ochi. Și, o, Doamne, era lumină! Mai înainte purtase ochelari negri fără să știe.

Câți dintre noi purtăm fără să ştim ochelarii negri ai ignoranței? Uneori, este nevoie de o criză pentru a descoperi asta. Şi dacă tocmai am făcut cunoştință cu propria noastră ignoranță, oare nu merită să sărbătorim asta?

Dacă descoperiți ceva care nu merge bine în familia voastră, purtați-vă aşa cum vă purtați atunci când se aprinde un bec roşu pe bordul maşinii, indicând că undeva există o problemă. Opriți-vă, investigați, spuneți-le şi celorlalți ce ați observat, vedeți ce se poate face. Dacă nu puteți face voi reparația, atunci găsiți pe cineva în care aveți încredere că o poate face. Orice ați face, nu pierdeți vremea cu văicăreli de genul „săracul de mine" şi „eşti îngrozitor".

Faceți lucrurile despre care am vorbit în capitolul referitor la sisteme. Transformați familia într-o „echipă de cercetare", şi nu o „societate a învinovățirii". Observați cât de diferite pot fi lucrurile pentru familia voastră dacă interpretați experiențele negative, dureroase, ca pe nişte semnale de atenționare? Nu este nevoie să dați vina pe

nimeni şi nici să vă smulgeţi părul din cap. Păstraţi-vă părul şi fiţi mulţumiţi că aţi primit în cele din urmă semnalul, indiferent care ar fi acesta. Poate că nu este un semnal foarte plăcut, dar este unul cinstit şi adevărat, în legătură cu care se poate face ceva. Nu mai aşteptaţi.

Îmi amintesc de o familie pe care am avut-o la un moment dat în terapie. Tatăl venise cu soţia şi cu fiul în vârstă de douăzeci şi doi de ani, care se simţea destul de rău din punct de vedere psihic. Când au decis să treacă la acţiune, butonul roşu era aprins de multă vreme. Când tratamentul s-a terminat, tatăl, cu lacrimi în ochi, şi-a pus mâna pe umărul fiului şi a spus: „Mulţumesc, fiule, că te-ai îmbolnăvit tu, ca să mă pot face eu bine". Încă mi se face pielea de găină când mă gândesc la această întâmplare.

Putem cădea inconştient în diferite capcane dacă folosim modul în care am fost crescuţi ca ghid pentru a ne creşte propriii copii. Una dintre aceste capcane este să le dăm copiilor ceea ce nu am avut noi când eram copii. Eforturile părinţilor pot avea rezultate foarte bune, dar pot, la fel de bine, să ducă la dezamăgiri cumplite.

Am văzut la un moment dat o exemplificare a acestei capcane. Era chiar după Crăciun şi a venit la mine o mamă tânără, pe care o voi numi Elaine. Era furioasă din cauza fetiţei ei de şase ani, Pam. Elaine făcuse economii drastice luni la rând pentru a-i cumpăra lui Pam o păpuşă foarte frumoasă. Pam reacţionase cu indiferenţă la vederea păpuşii, iar Elaine se simţea distrusă şi dezamăgită. La exterior, se comporta ca şi cum era mânioasă.

Cu ajutorul meu, a înţeles curând că această păpuşă era păpuşa după care tânjise ea în copilărie şi pe care nu o avusese niciodată. Îi dădea fiicei păpuşa din visele ei neîmplinite. Şi se aştepta ca Pam să reacţioneze aşa cum ar fi reacţionat ea, Elaine, când avea şase ani. Uitase că

fiica ei avea deja mai multe păpuşi. Pam şi-ar fi dorit mai degrabă o sanie, ca să se ducă la derdeluş împreună cu fraţii ei.

Păpuşa era, de fapt, a lui Elaine. I-am sugerat să o ţină pentru ea şi să îşi împlinească dorinţa, lucru pe care l-a şi făcut. Această dorinţă mistuitoare din copilăria ei a fost satisfăcută direct şi Elaine nu a trebuit să mai recurgă la fiica ei, căreia i-a cumpărat o sanie.

Există vreun motiv bine întemeiat pentru care oamenii mari nu îşi pot împlini în mod deschis, la vârsta adultă, unele dintre dorinţele neîmplinite în copilărie? Adeseori, dacă nu o pot face, transmit aceste dorinţe vechi asupra copiilor lor. Iar copiii rareori apreciază satisfacţiile pasate (cu excepţia cazurilor în care au învăţat să răspundă „da" la tot ce li se cere). Şi nici nu le plac influenţele părinţilor asupra cadourilor pe care le primesc ei. Mă gândesc la taţii care le cumpără trenuleţe fiilor şi fiicelor şi mai apoi se joacă tot ei cu acestea, tot timpul, stabilind şi reguli stricte privitoare la condiţiile în care au acces copiii la ele. Ar fi mult mai onest din partea tatălui să îşi cumpere trenul pentru el. Aşa, trenul ar fi al lui şi ar rămâne să decidă dacă îi va lăsa şi pe copii să se joace cu el.

Elementele nerezolvate sau incomplete care persistă din trecutul individual al părinţilor devin adeseori părţi iraţionale ale modului în care aceştia îşi vor creşte propriii copii. Şi mă refer aici la *umbrele contaminante din trecut*, pe care mulţi părinţi le ignoră total. O altă capcană este cea a părinţilor care au un vis referitor la ce îşi doresc să devină copilul când va fi mare. Adeseori, acest vis implică o carieră pe care ei, personal, nu au putut să o urmeze, cum ar fi „Vreau să devină muzician. Întotdeauna mi-a plăcut muzica". Mulţi copii s-au aruncat singuri pe altarul sacrificiului pentru ca părinţii lor să nu fie dezamăgiţi.

Este uşor pentru părinţi să facă planuri în mod inconştient, pentru copil, planuri care să li se potrivească bine părinţilor, dar să nu îi vină deloc bine copilului. L-am auzit odată pe Abraham Maslow spunând că a face astfel de speranţe şi planuri pentru propriii copii este ca şi cum i-ai îmbrăca în cămăşi de forţă invizibile.

Văd rezultatul acestor acţiuni la adulţi care spun că ar fi dorit să aibă altă meserie, dar nu au ştiut cum să facă faţă presiunilor din partea părinţilor. La urma urmei, un copil are nevoie de mult curaj şi abilitate pentru a-şi înfrunta părinţii, mai ales dacă la mijloc este şi multă iubire.

Un alt obstacol apare atunci când părintele este strâns legat de propriii lui părinţi. Un astfel de părinte nu se va simţi liber să îşi crească propriul copil altfel decât a fost el crescut de teamă că va fi criticat de părinţii

lui. Rezultatul poate fi un comportament „încâlcit" cu copilul şi apariţia unor situaţii cel puţin ciudate. Eu numesc astfel de cazuri *mâini părinteşti încătuşate.*

De pildă, ştiu un tată de treizeci şi patru de ani, Jack, care nu îndrăzneşte să îşi pedepsească în mod deschis copilul, deoarece tatăl lui (bunicul celui mic) îi ia întotdeauna apărarea. Urmează cearta dintre Jack şi tatăl lui. Jack încă se teme să se certe cu tatăl lui pentru că se teme că acesta îl va respinge. Urmarea este, în mod evident, că Jack are un comportament nepotrivit cu propriul său fiu. Ideile din proiectul lui de familie nu se potrivesc cu ceea ce face. Şi dacă ar trebui să ţină un curs despre cea mai bună metodă de creştere a copiilor, atunci discursul lui ar fi mult diferit de practică.

Aş vrea să vorbesc acum despre ceea ce eu numesc *mantia de părinte* (rolul de părinte). Când folosesc acest termen, mă refer la acea parte a adultului care trăieşte rolul de părinte. După părerea mea, mantia de părinte e utilă doar atâta vreme cât copiii nu sunt capabili să se descurce singuri şi au nevoie de îndrumarea părintească. Una dintre probleme este că se poate întâmpla ca mantia să se lipească de persoană, să nu se mai schimbe niciodată şi să rămână pentru totdeauna aşa. O femeie care a fost mamă va rămâne mamă chiar şi atunci când copiii ei au devenit adulţi.

Un factor de importanţă majoră în proiectul de familie este ce tip de mantie purtaţi şi dacă simţiţi că trebuie să o purtaţi tot timpul. Puteţi scoate mantia când nu sunteţi în rolul de părinte? La urma urmei, uneori s-ar putea să vă doriţi să fiţi doar „soţ/soţie" sau pur şi simplu să fiţi voi înşivă şi atunci aţi arăta ciudat în mantia de părinte.

Mantia de părinte are trei rânduri de căptuşeală: căptuşeala de „şef", căptuşeala de „lider şi călăuză" şi căptuşeala de „prieten". Pentru unii oameni, mantia nu

are nicio căptuşeală: nu se vede nicio urmă a vreunui stil de creştere a copiilor. Dar cred că acest din urmă tip de mantie este mai puţin numeros.

Şeful are trei feţe principale. Prima este tiranul, care emană putere din toţi porii, ştie totul, face paradă de virtutea lui („Eu sunt autoritatea; faci ce îţi spun eu"). Acest părinte este acuzatorul, care controlează prin frică. A doua faţă a şefului este martirul, care nu îşi doreşte nimic altceva decât să îi servească pe ceilalţi. Martirul face tot ce îi stă în putinţă pentru a părea lipsit de valoare şi acţionează ca împăciuitor. Controlul este exercitat prin vină („Lăsaţi-mă pe mine, voi trebuie să fiţi fericiţi!"). A treia este faţa uriaşă de piatră care ţine în permanenţă discursuri, impasibilă, despre toate lucrurile corecte („Aşa trebuie făcut"). Această persoană este ca un computer. Controlul se exercită prin erudiţie şi presupunerea implicită că cineva este prost, iar acel cineva eşti „tu".

Prietenul este colegul de joacă, care îţi face pe plac şi te iartă indiferent de consecinţe. Părintele de acest gen este, de obicei, lipsit de importanţă („Nu am avut ce face — Nu am vrut să fac asta"). Copiii au nevoie de părinţi-prieteni tot aşa cum au nevoie de proverbiala gaură din cap. Iar copiii iresponsabili sunt în general produsul acestui tip de căptuşeală a mantiei de părinte.

Cred că avem un preţ mare de plătit pentru modurile în care îşi folosesc părinţii noştri puterea, mai precis căptuşelile mantiei. Din punctul meu de vedere, o căptuşeală extrem de distructivă este cea a tiranului, care insistă să creeze fiinţe umane supuse şi conformiste. În toate cazurile studiate, am descoperit că acest comportament este în principal rezultatul acţiunii unui adult care încerca să elimine nesiguranţa prin obţinerea obedienţei imediate din partea unui copil, chiar dacă era complet nepotrivit. Cum altfel ar şti părinţii nesiguri că sunt eficienţi?

Poate, uneori, multor părinți le trece prin minte să îi dea una peste cap copilului, dar puțini trec la fapte. Tot așa, mulți copii simt lucruri asemănătoare față de părinții lor, dar puțini sunt cei care să le și pună în aplicare. Aceste sentimente sunt limita superioară a frustrării.

Rar se întâmplă ca acei copii crescuți în modelul supunerii totale să nu devină altceva decât tirani sau victime, poate doar în cazurile în care, în viața lor, apar intervenții neobișnuite. Tema obedienței este, în mare, următoarea: „Există o singură metodă de a face lucrurile. Desigur, aceasta este metoda mea". Eu nu reușesc să înțeleg cum poate crede cineva că un mod de gândire sănătos poate fi învățat prin tehnici de genul „ascultă-mă orbește". Și dacă avem nevoie de ceva pe lumea asta, avem nevoie de oameni cu gândire sănătoasă. Persoana care nu își poate folosi judecata este cea care simte că trebuie să facă ce altcineva îi cere sau așteaptă de la ea.

Am auzit de atâtea ori despre „modul corect", încât am făcut o cercetare ca să aflu câte moduri de a spăla vasele există. Am descoperit 247 de moduri diferite, toate începând cu vase murdare și terminându-se cu aceleași vase, dar curate. Diferențele țineau de echipamentul disponibil etc. Cunoașteți pe cineva care este convins că o anumită marcă de detergent este cea mai bună din lume? Sau care este absolut convins că vasele trebuie clătite înainte de a fi spălate? După ce petreceți ceva vreme cu o persoană care insistă încontinuu asupra metodei „corecte", probabil vă vine să o omorâți. Poate nu este o întâmplare că 80% dintre crime sunt făcute de membrii familiei victimei. (Nu vreau să spun că 80% dintre familii se omoară între ele.)

Oamenii care stau în preajma unui tiran — cineva care spune „Faci cum îți spun eu", sau „Pentru că așa spun eu" sunt în mod constant insultați personal. E ca

şi cum cealaltă persoană ar spune „Tu eşti un prost. Eu ştiu cum trebuie făcute lucrurile". Astfel de afirmaţii au efecte handicapante pe termen lung asupra moralului.

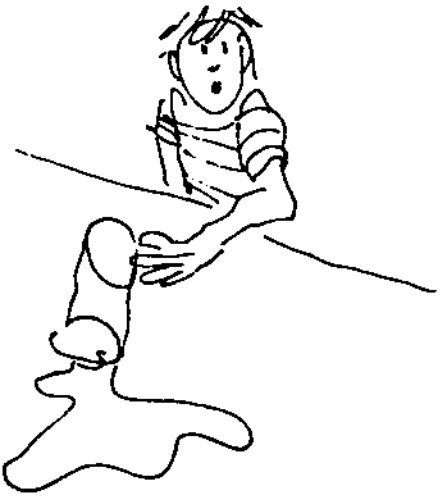
Părinţii îmbrăcaţi în astfel de mantii nu pot în niciun caz să creeze o atmosferă de încredere între ei şi copiii lor. Învăţarea eficientă nu poate avea loc într-o atmosferă de neîncredere, frică, indiferenţă sau intimidare.

Recomandarea mea este ca părinţii să încerce să fie lideri care să insufle putere în ceilalţi. Aceasta înseamnă să fie buni, fermi, motivanţi, înţelegători, să îi călăuzească pe copii de pe o poziţie autentică şi iubitoare, şi nu prin folosirea negativă a puterii.

Oamenii îşi joacă singuri tot felul de feste crude atunci când devin părinţi. Brusc, trebuie să îşi „facă datoria", să fie serioşi, să renunţe la bună dispoziţie şi distracţie. Nu îşi mai pot permite diferite lucruri şi nu se mai pot amuza. Eu cred că lucrurile stau exact invers. Oamenii care sunt de părere că membrii familiei pot fi văzuţi şi apreciaţi ca persoane adevărate au o perspectivă diferită şi asupra dificultăţilor de zi cu zi, inerente în orice familie.

Îmi amintesc de un cuplu de părinţi tineri, Laurie şi Josh, care mi-au spus că prioritatea lor era să se bucure de copilul care li se născuse. Era evident că deja se bucurau unul de celălalt. Bucurându-se de cel mic, îl învăţau şi pe acesta să se bucure de ei. Bucuria continuă şi azi, când au trecut cincispreceze ani şi s-au mai născut doi copii. Mă simt bine ori de câte ori mă întâlnesc cu această familie. Se vede că au crescut, fiecare dintre ei este mândru de ce a realizat şi are numai sentimente bune pentru ceilalţi. Şi nu vorbim despre nişte părinţi indulgenţi, sau despre o familie fără reguli stricte şi bine definite. „Da" şi „nu" rostite clar sunt considerate cuvinte sănătoase în această familie şi sunt folosite cu onestitate, atunci când este nevoie de ele.

Arta de a te bucura include şi capacitatea de a fi flexibil, curios şi de a avea simțul umorului.



Faptul că un puşti de cinci ani a vărsat laptele pe masă poate fi resimțit în diferite moduri, în funcție de tipul de familie în care trăieşte acesta şi de modul în care sunt abordate aceste situații. Nu există o soluție universală pentru a trata astfel de întâmplări.

Probabil că prietenii mei, Laurie şi Josh, i-ar spune lui Davis, fiul lor: „Ia te uită! Ai lăsat paharul să îți conducă mâna! Va trebui să ai o discuție cu mâna ta. Acum hai să luăm un burete din bucătărie şi să ştergem masa". Şi Laurie sau Josh efectiv s-ar duce în bucătărie cu Davis, de unde se vor întoarce, foarte posibil, fredonând un cântecel.

Îl aud pe Josh spunând: „Ooo, Davis, îmi amintesc când mi s-a întâmplat şi mie asta. Mi s-a părut că făcusem ceva îngrozitor şi m-am simțit ca ultimul om. Tu cum te simți?" Iar David ar răspunde: „Şi eu mă simt prost. Acum trebuie să strângem murdăria pe care am

făcut-o pe masă. Nu am făcut-o intenționat". Ar fi o nevoie normală de a-ți cere scuze şi nu un atac la stima de sine.

Îmi imaginez acelaşi episod, dar cu alți părinți, Al şi Ethel. Ethel îl apucă pe Davis de braț, îl scutură bine, îi cere să plece de la masă, în timp ce îi spune lui Al: „Nu ştiu ce o să mă fac cu copilul ăsta. O să ajungă un mototol".

Un alt cuplu pe care îl cunosc, Edith şi Henry, se vor purta altfel. După ce laptele s-a vărsat pe masă, Henry se uită la Edith, ridică din sprâncene şi continuă să mănânce, într-o tăcere mormântală. Edith se duce şi ia buretele şi şterge laptele, aruncându-i lui Davis o privire dojenitoare.

Cred că Laurie şi Josh au abordat întâmplarea într-un mod benefic pentru toată lumea. Celelalte două cupluri, dimpotrivă. *Voi ce credeți? Vă puteți imagina reacționând la situații negative pornind de la premisa că ceea ce se întâmplă are loc între persoane care sunt de bună credință şi se iubesc? Şi că, prin urmare, este nevoie de educație şi bună dispoziție, şi nu de pedepse? Cum abordați astfel de situații în familia voastră?*

Membrii familiei voastre au momente când se bucură în mod evident unul de celălalt ca indivizi? Dacă răspunsul este nu, încercați să vedeți cum anume puteți schimba această situație. Oamenii care nu se pot bucura unii de alții şi-au construit, probabil, obstacole în aşa fel încât să nici nu se poată iubi unii pe alții.

O mare parte din bucuria de sine pe care o simte un copil vine din încurajările care îi sunt făcute de a se bucura de părțile corpului, de atingerea pielii, de culori şi sunete, în special de sunetul propriei voci, împreună cu plăcerea de a privi. Părinții îi arată cum să facă asta prin propriul lor mod de a se bucura de copil. Râsul şi iubirea sunt molipsitoare.

Bucuria este şi o chestiune de estetică. De fapt, în procesul de creştere a copiilor, facem foarte puține lucruri prin care să îi învățăm în mod conştient să se bucure de ei înşişi. Văd multe familii pentru care creşterea copiilor şi meseria de părinte nu reprezintă decât o experiență îngrozitoare, care include muncă multă, isterie şi poveri. Am observat că, odată ce adulții renunță la obstacolele împotriva bucuriei de sine, viața pare mai simplă pe toate fronturile. Ei devin mai senini şi mai flexibili cu copiii lor şi cu ei înşişi. Nu ştiu dacă vă dați seama câtă încrâncenare şi supărare există între adulți. Nu sunt surprinsă să aud mulți copii spunându-mi că nu vor să crească, pentru că viața de adult nu e deloc distractivă.

Nu cred că a te distra sau a face glume îți reduce nivelul de competență sau responsabilitate. De fapt, sunt de părere că adevărata competență include să te bucuri de propria persoană, de partenerii de lucru şi de activitatea pe care o desfăşori. La o conferință recentă, am aflat că o companie importantă are trei noi criterii de selectare a personalului: caută candidați care sunt blânzi, amuzanți şi competenți. Având în vedere că aceste calități sunt apreciate de toată lumea, haideți să le transformăm în obiective pentru creşterea copiilor şi pentru propriile noastre vieți.

Este foarte important să învățați să râdeți de voi înşivă şi să nu vă supărați când se fac glume despre voi. Aceste calități pot înclina balanța în favoarea voastră în viitor, când va trebui să vă angajați. Învățarea şi practicarea acestor abilități vin din familie. Dacă ar fi să luăm tot ce spun (sau fac) tata şi mama drept modele de înțelepciune şi putere absolută, atunci am avea puține şanse să vedem şi partea veselă a lucrurilor. Am intrat în case în care severitatea şi seriozitatea pluteau în aer asemeni unei furtuni ce stătea să izbucnească — în care

politețea era atât de greoaie şi copleşitoare încât mi se părea că acolo locuiau doar fantome, nu şi oameni vii. În alte case, totul era atât de curat şi de ordonat, încât mă simțeam de parcă ar fi trebuit şi eu să fiu un prosop fiert şi sterilizat, proaspăt sosit de la spălătorie. Nu prea cred că oamenii îşi dezvoltă capacitatea de a se bucura dacă trăiesc în astfel de atmosferă.

Ce fel de atmosferă este în familia voastră? Sunteți de părere că râsul şi distracția hrănesc corpul?

Suntem în faza în care înțelegem şi ținem seminarii despre modul în care râsul şi umorul vindecă şi hrănesc corpul. Ştim de multă vreme că grijile, frica, resentimentele şi celelalte emoții negative au efecte distructive. Râsul şi iubirea sunt medicamente eficiente. Şi nu costă nimic, trebuie doar să fim conştienți de ele. Eu cred că lucrez cel mai bine şi mai eficient atunci când atmosfera este destinsă. Iar modul în care Josh şi Laurie au rezolvat problema laptelui vărsat pe masă l-a ajutat mai mult pe Davis să învețe mai mult decât abordările care implică pedepse şi dezaprobare.

Ce puteți introduce în proiectul de familie pentru a încuraja râsul, bucuria şi umorul?

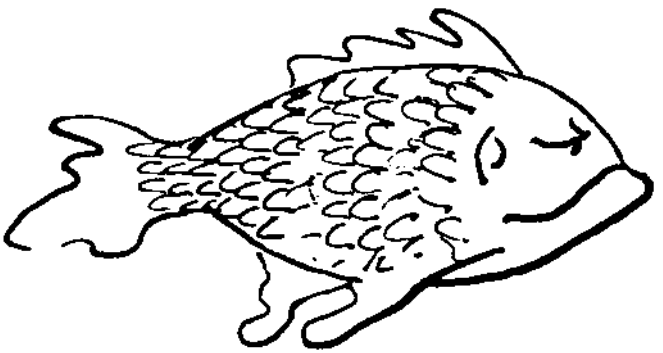
Asemeni bucuriei, şi iubirea este o parte importantă a vieții. Ați încetat vreodată să realizați cum este sentimentul de iubire? Când simt iubirea, întregul meu corp este uşor, energia curge liberă, mă simt însuflețită, deschisă, fără teamă, încrezătoare, în siguranță. Simt, mai puternic decât cu alte ocazii, că sunt o persoană valoroasă şi dorită. Sunt mai conştientă de nevoile şi dorințele persoanei către care direcționez aceste sentimente. Dorința mea merge în sensul unirii acestor nevoi şi dorințe cu nevoile şi dorințele mele. Nu doresc să îl rănesc sau să îi cer prea multe celui pe care îl iubesc. Vreau doar să mă unesc cu el, să schimbăm idei, să îl ating şi să fiu atinsă, să privesc şi să fiu privită, să mă

bucur de el şi el să se bucure de mine. Îmi place sentimentul de iubire. Mi se pare că este cea mai înaltă formă de exprimare a umanității.

Consider că manifestarea iubirii este săracă în multe familii. Aud multe despre durerea, frustrarea, dezamăgirea şi mânia pe care membrii familiilor le simt unii față de ceilalți. Când oamenii acordă atât de multă atenție acestor sentimente negative, sentimentele lor pozitive se usucă din lipsă de atenție.

Nu vreau să spun că viața nu are şi experiențe neplăcute, care provoacă sentimente negative. Ceea ce vreau să subliniez este că, dacă ne concentrăm doar pe acestea, atunci ratăm şansa de a vedea restul. Speranța şi iubirea sunt cele care ne ajută să mergem înainte. Dacă petrecem prea mult timp încercând să facem lucrurile „corecte" şi să ne îndeplinim sarcinile, atunci ne mai rămâne puțin timp pentru a iubi şi a ne bucura unii de alții. Descoperim acest adevăr la înmormântări sau când este prea târziu.

Bine. Am vorbit despre câteva dintre provocările meseriei de părinte. Poate că începeți să descoperiți noi căi de a construi un proiect de familie mai puternic, mai plin de viață pentru familia voastră.



Îmi amintesc acum de o poveste clasică de-a lui Robert Benchley. La unul dintre examenele de sfârşit de an din facultate, Benchley a avut de făcut un eseu despre crescătoriile de peşti.

Nu deschisese nicio carte tot semestrul. Dar, încrezător, şi-a început lucrarea cu următoarele cuvinte: „S-au scris multe despre crescătoriile de peşti. Şi totuşi, nimeni nu a abordat acest subiect din perspectiva peştilor". Şi a continuat, scriind astfel probabil cea mai antrenantă lucrare din istoria Harvardului.

După ce am dedicat atâtea pagini meseriei de părinte, haideţi să privim acum situaţia familială din perspectiva bebeluşului.

Îmi voi imagina că sunt în pielea unui bebeluş numit Joe care are, să zicem, cam două săptămâni.

Mă doare corpul din când în când. Mă doare spatele când sunt înfăşat prea strâns sau când trebuie să stau prea mult în aceeaşi poziţie. Stomacul mi se strânge când mi se face foame sau mă doare când am mâncat prea mult. Când lumina îmi bate în ochi, mă deranjează, pentru că încă nu îmi pot întoarce capul.

Uneori stau la soare şi am impresia că mă prăjesc. Pielea îmi este uneori fierbinte de la prea multe haine, sau rece de la prea puţine haine. Câteodată mă dor ochii dacă stau prea mult cu privirea fixată pe un perete alb. Braţul îmi amorţeşte dacă stă prea mult aşezat sub corp. Uneori, mă ustură fundul şi puţica, dacă sunt ud de prea multă vreme. Alteori, dacă mă constip, am crampe stomacale. Dacă stau prea mult în vânt, mă mănâncă pielea.

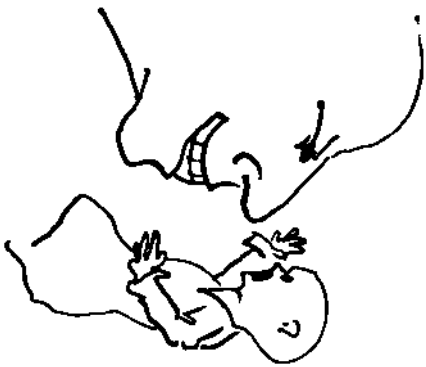
Uneori, când nu se mişcă nimic, am o senzaţie de uscăciune şi disconfort. Mă doare tot corpul dacă apa pentru baie este prea rece sau prea fierbinte.

Mă ating multe mâini. Mă doare dacă mâinile mă strâng prea tare. Mă simt înghesuit şi stors. Uneori, mâinile parcă ar fi ace. Alteori, sunt atât de moi, încât

mă tem că o să cad. Mâinile astea fac tot felul de lucruri: mă împing, mă trag, mă sprijină. Aceste mâini îmi fac foarte bine atunci când par să ştie ce simt eu. Atunci mi se par puternice, blânde, iubitoare.

Mă doare foarte tare când mă apucă cineva de un singur braț sau când mă strânge de glezne ca să îmi schimbe scutecul. Uneori mi se pare că mă sufoc când cineva mă ține în brațe atât de strâns încât nu pot respira.

Un lucru îngrozitor se întâmplă atunci când cineva vine la pătuțul meu şi îşi pune brusc fața mare aproape de fața mea.



E ca şi cum un uriaş ar încerca să mă calce în picioare. Muşchii mi se încordează, mă doare tot corpul. Şi când mă doare, plâng. Este singurul mod prin care pot transmite mesajul că mă doare ceva. Doar că oamenii nu înțeleg întotdeauna ce vreau să spun.

Uneori, sunetele din jur mă fac să mă simt bine. Alteori, îmi provoacă dureri de urechi şi de cap. Şi atunci încep să plâng. Uneori, nasul meu simte mirosuri foarte plăcute, alteori mirosurile din jur îmi provoacă greață. Şi asta mă face să plâng.

În general, mama şi tata observă când plâng. Este atât de bine când ei ştiu că mă doare ceva şi descoperă despre ce e vorba. Se gândesc că mă înţeapă ceva, că îmi e foame, că sunt constipat sau mă simt singur. Mă iau în braţe, mă leagănă, îmi dau de mâncare. Ştiu că ei vor ca eu să mă simt mai bine.

Este greu, pentru că nu vorbim aceeaşi limbă. Uneori mi se pare că părinţii mei şi-ar dori doar să mă facă să tac şi să îşi vadă de treburile lor. Mă leagănă ceva vreme de parcă aş fi o sacoşă cu cumpărături, apoi mă pun înapoi în pat. Şi eu mă simt mai rău decât înainte. Bănuiesc că au alte lucruri de făcut. Uneori, mă gândesc că îi deranjez. Dar eu nu vreau asta. Doar că nu am alte metode ca să le spun ce nu e în regulă.

Durerile par să dispară când oamenii mă ating ca şi cum le place de mine. Par să se simtă bine în propria lor piele şi ştiu că ei chiar încearcă să mă înţeleagă. Încerc şi eu să îi ajut cât pot de mult. Încerc să scot ţipete diferite. Îmi place când vocea cuiva este plină, blândă, muzicală. Îmi place când tata şi mama se uită la mine şi mă privesc direct în ochi.

Eu nu cred că mama ştie când mâinile ei îmi provoacă durere şi când are vocea stridentă. Cred că, dacă ar şti, ar încerca să se schimbe. Când e aşa, parcă ar avea minţile în altă parte. Când se întâmplă prea des ca mâinile mamei să îmi provoace durere şi vocea ei să fie neplăcută, atunci încep să mă tem de ea. Când se apropie de mine, înţepenesc şi mă trag înapoi. Iar ea pare să sufere sau să fie furioasă. Crede că nu îmi place de ea, dar, de fapt, eu mă tem de ea. Uneori, tata e mai blând şi mă simt bine şi în siguranţă cu el. Când tata se simte bine, şi eu mă simt relaxat.

Uneori, mă gândesc că mama nu ştie că şi corpul meu reacţionează ca al ei. Aş vrea să îi pot spune asta. Cât despre lucrurile pe care le spune despre mine şi restul

familiei atunci când eu sunt în pătuț și ea stă de vorbă cu prietenii, cred că nu le-ar mai spune dacă ar ști că am urechi foarte bune. Îmi amintesc că am auzit-o odată spunând: „Probabil că Joe va fi ca unchiul Jim", după care a început să plângă. S-au mai întâmplat lucruri similare care m-au făcut să cred că aveam o problemă îngrozitoare."

[Peste ani de zile, am aflat că unchiul Jim fusese fratele favorit al mamei mele și un tip minunat. Am auzit-o adeseori pe mama spunând că semănam foarte tare cu el. Mama plângea pentru că Jim murise într-un accident de mașină, iar ea fusese la volan. Aceasta a schimbat complet lucrurile pentru mine; dar au trecut mulți ani până când am aflat ce se întâmplase. Cred că, dacă mi-ar fi spus cât de tare îl iubise pe Jim și cât de tare suferise atunci când a murit, mai ales că eu semănam cu el din anumite puncte de vedere, nu m-aș mai fi gândit că este ceva în neregulă cu mine! Aș fi înțeles că, atunci când se uita la mine și începea să plângă, de fapt își amintea de el.]

Este important ca adulții să le spună copiilor ce gândesc și ce simt, indiferent de cât de mici sau mari sunt copiii. Este foarte ușor pentru un copil să priceapă mesajul greșit.

— De când m-am născut, mi-am petrecut majoritatea timpului stând pe spate, prin urmare m-am obișnuit să privesc oamenii din această poziție. Știu exact cum arată partea inferioară a bărbiilor părinților mei. Când stau pe spate, văd lucruri care sunt, în general, sus, deasupra mea și, evident, eu le văd de jos în sus. Așa arată lucrurile pe lumea asta.

Acum îmi voi imagina perspectiva lui Joe pe măsură ce crește:

— Am fost foarte surprins să văd cât de tare s-au schimbat lucrurile atunci când am învățat să stau în

fund. Când am început să merg de-a buşilea, am văzut tot felul de lucruri sub mine şi mi-am descoperit picioarele şi gleznele. Când am început să mă ridic, am aflat tot felul de lucruri despre genunchi. Iar când am învăţat să stau în picioare, aveam cam şaptezeci de centimetri. M-am uitat în sus şi am văzut că bărbia mamei arăta cu totul altfel. Şi mâinile ei erau atât de mari. De fapt, de multe ori când stăteam în picioare între părinţii mei, mi se păreau foarte îndepărtaţi şi uneori periculoşi, iar eu mă simţeam foarte, foarte mic.

După ce am învăţat să merg, îmi amintesc că m-am dus cu mama la băcănie. Ea se grăbea. Mă ţinea de un braţ şi mergea atât de repede, încât picioarele mele abia atingeau pământul. A început să mă doară braţul şi eu am început să plâng. Mama s-a supărat pe mine. Nu cred că şi-a dat vreodată seama de ce plângeam. Braţul ei atârna şi ea mergea pe două picioare; braţul meu era tras în sus, iar eu abia mergeam cu un singur picior. Mă dezechilibram încontinuu. Mă simt prost şi mă apucă ameţeala când îmi pierd echilibrul.

Îmi amintesc cât de tare îmi oboseau braţele când mă plimbam cu mama şi tata şi fiecare mă ţinea de câte o mână. Tata era mai înalt decât mama. Trebuia să mă întind mai mult ca să ajung la mâna lui. Prin urmare, stăteam cam într-o parte. O parte din timp nu atingeam pământul cu picioarele. Tata făcea paşi foarte mari. Când ajungeam cu picioarele pe pământ, încercam să ţin pasul cu el. În cele din urmă, când nu am mai putut suporta, l-am implorat pe tata să mă ia în braţe. Şi el m-a ascultat. Cred că se gândise că am obosit. Nu ştia că eram atât de contorsionat, încât abia mai puteam respira. Erau momente foarte plăcute, dar am ţinut minte mai mult timp clipele nefericite.

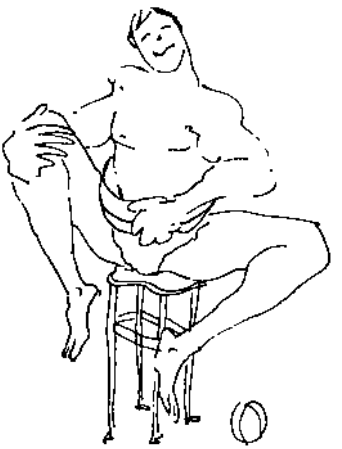
Cred că mama şi tata au participat la un fel de curs, pentru că s-au schimbat amândoi. După acest curs, de

câte ori doreau să îmi spună ceva, mă aşezau pe ceva înalt, astfel încât să mă poată privi direct în ochi şi, în plus, mă atingeau cu blândeţe. Era mult mai bine.

Încerc să stau de vorbă cu toţii copiii aşezându-mă la nivelul privirii lor. Asta înseamnă, de obicei, că trebuie să mă aşez pe vine sau să îi cocoţ pe ei pe un scaun, la nivelul meu.

Cum prima impresie este extrem de importantă, m-am întrebat dacă prima imagine pe care şi-o face un copil despre un adult nu este cumva cea a unui uriaş, care înseamnă, automat, putere şi forţă. Această imagine poate însemna siguranţă şi sprijin, dar poate reprezenta şi un pericol mare pentru copilul mic şi neajutorat.

Am mai precizat acest lucru, dar este atât de important, încât merită repetat. Când un adult face pentru prima oară cunoştinţă cu copilul lui, acesta este, într-adevăr, mic şi neajutorat.



Acest lucru poate explica imaginea pe care o au părinţii despre copilul lor, mic şi neajutorat, chiar şi peste ani, când imaginea nu mai este de actualitate. Prin urmare,

fiul sau fiica, chiar la optsprezece ani, este încă un „copil", mic şi neajutorat în ochii părinţilor, indiferent de cât de mare, puternic şi competent este acesta în realitate. Tot aşa, copilul ajuns adult se poate agăţa de imaginea părinţilor săi atotputernici, chiar şi atunci când el însuşi a devenit puternic.

Cred că părinţii care sunt conştienţi că acest lucru se poate întâmpla îi ajută pe copii să îşi descopere propria putere cât se poate de repede. Şi se poartă liber, pentru a-i arăta copilului cum să devină puternic, dar şi ce limite are această putere. Fără acest proces de învăţare, copilul poate deveni un adult care parazitează alte persoane, le domină sau face pe zeul, în mod benign sau răuvoitor.

Copiii au aceleaşi reacţii fizice pe care le au şi adulţii. Simţurile lor funcţionează încă de la naştere (imediat după ce le-au fost curăţate toate orificiile); prin urmare, este logic ca un copil să simtă ceea ce simte un adult. Creierul copiilor lucrează pentru a interpreta ce simt, chiar dacă ei nu pot spune nimănui care este această interpretare. Dacă privim lucrurile din această perspectivă, ne vine uşor să tratăm copiii ca pe nişte persoane.

Creierul uman este un computer extraordinar, care lucrează încontinuu pentru a face conexiuni şi a interpreta informaţia pe care o primeşte. Dacă nu găseşte un sens informaţiei primite, atunci creierul găseşte un nonsens. Asemeni computerului, creierul nu ştie ce nu ştie, el poate folosi numai ce se află deja înmagazinat în interiorul lui.

Unul dintre lucrurile pe care le fac atunci când lucrez cu părinţii este următorul exerciţiu.

Un adult este rugat să joace rolul unui bebeluş care stă în pătuţ, cu faţa în sus. Cum încă nu este destul de mare ca să vorbească, acest bebeluş va reacţiona numai prin sunete şi mişcări simple. Apoi, îi rog pe alţi doi adulţi să se aplece

peste pătuț și să facă lucrurile care i se fac de obicei unui bebeluș, încercând să se ghideze după mesajele acestuia. Pe rând, fiecare adult joacă rolul bebelușului. După cinci minute de interpretare, îl rog pe fiecare adult să le spună celorlalți doi ce a simțit.

Într-o altă rundă de exerciții, anunț o interferență externă, cum ar fi soneria telefonului sau cea de la ușă. Aleg un moment în care copilul este în mod evident agitat, apoi observ ce se întâmplă cu el și cu cei doi părinți. Din nou, îi rog pe cei trei să își spună unii altora ce influență a avut întreruperea asupra lor. Încercați și voi acest exercițiu.

Este o metodă simplă de a-i ajuta pe adulți să înțeleagă ce poate trăi un bebeluș și cum anume folosește copilul această experiență pentru a-și crea așteptări de la ceilalți.

Atingerea mâinii, sunetul unei voci, mirosurile din casă sunt experiențele din care învață copilul cum este noua lume în care a venit. Modul în care părinții îl ating și îi vorbesc formează baza lucrurilor pe care le învață copilul. Bebelușul trebuie să descompună toate atingerile, fețele, vocile și mirosurile adulților din jur și să le găsească sensul. Lumea unui nou-născut este un loc plin de contradicții.

Cred că, în momentul în care mănâncă singuri, merg, își fac nevoile la oliță și vorbesc, copiii știu deja în mod clar la ce să se aștepte. Aceasta se întâmplă cam pe la trei ani. După aceea, copiii dezvoltă doar variațiuni pe aceleași teme. În această perioadă, ei învață cum să se poarte cu ei înșiși și cu cei din jur, ce să aștepte de la ceilalți, cum să se poarte cu lumea plină de obiecte, care îi înconjoară. Acum, planul familiei devine o chestiune crucială: ce îl învățați pe copil și cum anume faceți asta?

Procesul de învățare nu are niciodată un singur nivel. În timp ce copiii învață să își folosească picioarele la mers, ei învață și ceva despre modul în care îi percep

oamenii şi ce se aşteaptă de la ei. Din asta, copiii învaţă ce să aştepte la rândul lor de la ceilalţi şi cum să se poarte cu aceştia. Bebeluşii învaţă şi ei lucruri despre lumea pe care o explorează şi despre cum să se poarte aici: „Nu, nu! Nu pune mâna acolo!“ sau „Pune mâna aici! Nu-i aşa că e plăcut?“

În primul an de viaţă, un copil trebuie să înveţe lucruri mai numeroase şi mai importante decât în tot restul vieţii. Niciodată nu se va mai confrunta cu atât de multe lucruri de învăţat, din domenii atât de diferite şi într-un timp atât de scurt.

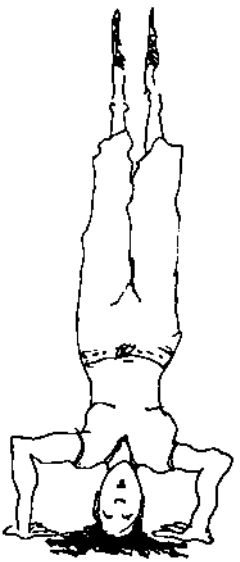
Impactul acestui proces de învăţare este mult mai profund decât realizează mulţi părinţi. Dacă părinţii ar înţelege asta, atunci ar aprecia mai mult legătura dintre ceea ce fac ei şi lucrurile formidabile pe care le are de făcut copilul lor. Ne-am concentrat prea mult pe metodele disciplinare şi nu destul pe înţelegere, iubire şi umor, pe dezvoltarea minunatei manifestări a vieţii care se află în fiecare copil.

Există alte trei probleme care complică punerea în aplicare a proiectului de familie. Ele se află în aisberg, ascunse sub funcţionarea perceptibilă a familiei. Prima este ignoranţa. Pur şi simplu nu ştiţi ceva. Mai mult, nu ştiţi că nu ştiţi şi, prin urmare, nu simţiţi nevoia de a afla. Copiii pot fi de mare folos în acest domeniu, dacă părinţii sunt deschişi la comentariilor lor. Fiţi atenţi la sugestiile pe care vi le fac copiii privitor la diferite informaţii.

A doua este că, probabil, nu reuşiţi să comunicaţi în mod eficient. Poate transmiteţi anumite mesaje fără să vă daţi seama, sau credeţi că transmiteţi unele mesaje şi, de fapt, nu transmiteţi nimic; prin urmare, toate lucrurile bune pe care doriţi să le daţi copilului vostru nu ajung la acesta. Şi vă puteţi da seama de asta dacă sunteţi atenţi la reacţiile neaşteptate ale celorlalţi.

Mulți părinți sunt uimiți să vadă ce reține copiii din afirmațiile lor aparent inocente. De pildă, cunosc un cuplu de albi care doreau să îşi învețe fiul toleranța rasială. Într-o zi au avut în casă, printre alți musafiri, şi un puşti negru. Mai târziu, tatăl l-a întrebat pe copil: „Ce părere ți-a făcut părul lui cârlionțat?“ Dar a spus-o pe un ton care scotea clar în evidență diferența dintre cei doi copii şi, astfel, a creat primul nivel de distanță între aceştia. Dacă părinții sunt conştienți de faptul că se pot întâmpla astfel de lucruri, atunci ei se pot monitoriza din când în când, pentru a vedea ce a reținut copilul.

Îmi amintesc de o altă poveste. O mamă tânără i-a făcut lui Alex, fiul ei de şase ani, o prezentare destul de lungă despre anumite aspecte ale vieții. Peste câteva zile, a observat că Alex o privea ciudat. Când l-a întrebat ce se întâmpla, Alex i-a spus: „Mami, tu nu oboseşti să stai atâta vreme în cap?“



Complet uluită, l-a rugat să îi explice la ce se referea. El a răspuns: „Păi, ştii tu, când introduce tati semințele". Mama uitase să „decoreze" puțin procesul actului sexual, aşa că Alex îşi completase singur imaginea.

A treia arie a aisbergului este cea a valorilor voastre. Dacă sunteți nesiguri de propriile voastre valori, nu îl veți putea învăța pe copil nimic clar. Ce să îi învățați pe alții dacă nici voi nu ştiți? Şi, dacă simțiți că nu puteți avea o atitudine bine definită referitoare la un aspect, atunci puteți ajunge foarte rapid la „Fă ce îți spun şi nu ce fac eu", sau „De fapt, nu contează", sau „De ce mă întrebi pe mine?", sau „Foloseşte-ți capul!" Toate aceste răspunsuri îi pot lăsa copilului sentimente de incorectitudine şi minciună.

Un alt mesaj greşit din partea unui părinte este prezentat în următoarea poveste. Eram în vizită la o tânără care avea o fiică de patru ani. A sunat telefonul. Prietena mea a răspuns şi a spus: Nu, nu pot veni azi. Nu mă simt bine.

Fetița a întrebat-o, uşor îngrijorată: Mami, eşti bolnavă?

Iar prietena mea a răspuns: Nu, sunt bine.

Fetița a încercat să rezolve discrepanța aparentă: Dar, mami, i-ai spus doamnei care a sunat că nu te simți bine.

Răspunsul mamei a fost: Nu-ți face tu griji din cauza asta.

După care fetița a plecat să se joace la nisip. La prânz, mama a chemat-o în casă. Fetița a răspuns: Nu pot să vin. Sunt bolnavă.

Reacția mamei a fost să iasă şi să se ducă imediat la fetiță, vădit furioasă: Îți arăt eu ce se întâmplă dacă nu mă asculți.

Am intervenit înainte ca mama să îşi pedepsească fiica şi am invitat-o să stăm de vorbă separat. Am reluat firul evenimentelor şi i-am arătat că cea mică nu făcea

decât să o imite. A văzut legătura, de care pur şi simplu nu îşi dăduse seama. S-a cutremurat toată când şi-a dat seama că era cât pe ce să abuzeze de propriul copil.

I-am sugerat că o modalitate mai utilă de a răspunde la întrebarea inițială a fetiței ar fi fost să spună: Nu sunt bolnavă. I-am spus asta doamnei de la telefon pentru că nu vreau să mă întâlnesc cu ea, dar nici nu vreau să o fac să sufere. Îmi vine greu să le spun „nu" oamenilor, aşa că prefer să mint. Trebuie să găsesc metode mai bune de a rezolva astfel de situații. Poate găsim împreună o soluție.

Mama nu era un monstru, iar copilul nu era vreun obraznic neascultător. Totuşi, în acest scenariu, fetița ar fi putut fi pedepsită pentru că aflase şi utilizase un comportament prezentat de mama sa drept un model. Fetița ar fi căpătat astfel experiența necesară pentru a începe să nu mai aibă încredere în propria mamă şi niciuna dintre ele nu ar fi ştiut de ce s-a întâmplat asta.

După cum am spus deja, datele esențiale care intră în planurile noastre de familie provin din experiențe din propriile noastre familii şi din alte familii cu care am avut legături strânse. Toți oamenii cărora le spuneam „mamă" sau „tată", sau pe care eram obligați să îi tratăm ca pe nişte părinți, ne-au oferit experiențe pe care le utilizăm, într-un fel sau altul, în demersul nostru de creştere a copiilor. O parte din aceste experiențe ne pot fi folositoare, altele nu. Cert este că toate ne-au influențat.

Aceia dintre noi care sunt destul de liberi încât să se conecteze la propria înțelepciune interioară au la dispoziție încă o resursă minunată. Dar este nevoie de curaj pentru a avea încredere în această înțelepciune. Ceea ce înseamnă că ne-am eliberat de critici, acuze şi dorința de a împăca pe toată lumea; acum suntem gata nu doar să trecem la echilibrare, ci chiar să ne asumăm riscuri.

16

CÂTEVA ELEMENTE ESENȚIALE ALE PROIECTULUI FAMILIEI

Fiecare copil născut pe această lume apare într-un context diferit şi într-o atmosferă diferită față de toți ceilalți copii, chiar față de alți copii născuți din aceiaşi părinți. *Influențele atmosferice* se referă la ceea ce i se întâmplă copilului atunci când se naşte şi la atitudinile predominante pe măsură ce copilul creşte. Aceste influențe joacă un rol esențial în proiectul familiei.

Experiența reală a conceperii, sarcinii şi naşterii lasă adeseori umbre care pătrund în atmosfera copilului. În cazul în care conceperea se întâmplă într-un moment nepotrivit sau în condiții nu tocmai fericite, părinții se pot simți supărați, neputincioşi sau frustrați. Aceste sentimente pot împiedica utilizarea proiectului familiei.

Bebeluşul poate deveni simbolul unei poveri. De asemenea, dacă experiența sarcinii a fost însoțită de o perioadă lungă de rău fizic şi disconfort permanent, dacă, la naştere, au apărut complicații severe pentru mamă sau copil, sau pentru amândoi, pot să apară iarăşi efecte blocante similare. Ca părinți, puteți dezvolta frici inutile, care să vă împiedice să reacționați normal față

de bebeluş, făcând din acesta un simbol al durerii sau al milei.

Unii bebeluşi se nasc prematur, alţii se nasc cu părţi lipsă sau inutilizabile, ori cu handicapuri interne sau intelectuale. Când se întâmplă asta, oamenii pot relaţiona cu bebeluşul prin prisma a ceea ce îi lipseşte acestuia, sau a ceea ce nu poate utiliza, nedând atenţie restului copilului. Încă o dată, proiectul de familie este afectat. Adeseori, copilul este tratat nu ca o persoană, ci ca un invalid, fapt care, evident, îi influenţează reacţiile şi modul în care ceilalţi reacţionează la el.

Un număr important de copii petrec mult timp doar cu mamele lor după ce sunt născuţi, deoarece taţii lor sunt absenţi din diferite cauze: serviciu militar, detenţie, călătorii de afaceri, spitalizări. Această situaţie creează încă de la început o diferenţă pentru copil şi pune bazele unor relaţii de familie contorsionate. Când tatăl se întoarce, el are adeseori greutăţi în a-şi găsi o poziţie alături de copil, la nivel egal cu cea a soţiei. Dacă îţi vezi copilul pentru prima oară la doi ani, atunci nu prea te poţi aştepta să fii primit la fel ca adultul care a fost acolo cu doi ani înaintea ta.

Dacă unul dintre soţi a murit, a părăsit familia sau a divorţat atunci când s-a născut copilul, relaţia dintre părintele rămas şi copil poate deveni una exagerată, care, în cele din urmă, să le dăuneze amândurora. Aceste consecinţe negative nu apar în mod automat, dar oamenii trebuie să fie atenţi şi creativi pentru a le evita.

Alte circumstanţe neplăcute pot afecta modul în care păşeşte copilul în lume: moartea, boala, şomajul, probleme serioase ale unuia dintre membrii familiei. Natura presantă a acestor tipuri de probleme necesită, în mod frecvent, atenţia părinţilor, care, astfel, uită de nou-născutul care are şi el nevoie de atenţie. Rezultatul

este neglijare şi indiferenţă — lucruri pe care părinţii nu le-au făcut niciodată în mod intenţionat.

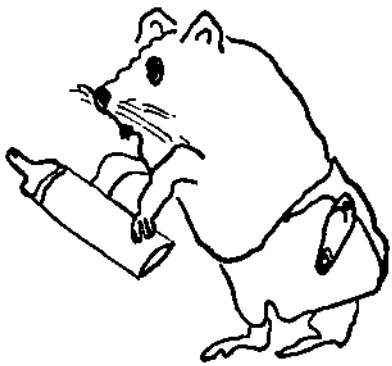
De exemplu, cunosc o femeie care avea deja doi copii, unul de un an şi nouă luni şi altul de zece luni, când i s-a născut al treilea copil. S-a întrebat: „De unde o să mai iau eu mâini şi picioare ca să am grijă de încă un copil mic când am deja doi?" O femeie cu probleme financiare serioase spunea: „Cum o să hrănesc copilul ăsta? Am deja opt!" Sau: „Doamne, încă o fată! Mai avem încă trei!" Sau: „Doamne, încă un băiat! Mai avem încă cinci!" Poate că o familie are deja un copil de cincisprezece ani şi acum i se naşte un al doilea.

Fiecare copil apare în viaţa părinţilor săi în timp ce aici deja se întâmplă numeroase alte lucruri. Adulţii nu pot controla întotdeauna momentul naşterii copilului, care poate avea loc nu chiar în cel mai bun an sau cea mai bună lună pentru părinţi. Nu am citit statisticile, dar nu cred că mulţi dintre noi am sosit pe lume în cel mai bun moment cu putinţă. Asta nu înseamnă că suntem copii nedoriţi, deşi, dacă dorim, un număr mare dintre noi putem face un caz din faptul că părinţii noştri nu ne-au vrut. Lucrul cel mai important este că am ajuns aici.

O altă influenţă posibilă este produsă de tulburările din relaţia de cuplu din momentul naşterii copilului. Poate căsătoria nu s-a dovedit a fi acea experienţă satisfăcătoare la care sperau ambii parteneri. Foarte frecvent, aceasta face ca părinţii să nu poată fi sensibili şi realişti cu copilul. Dacă situaţia personală a unuia sau a ambilor părinţi nu este deosebit de fericită, atunci este posibil ca persoana în cauză să se subaprecieze şi, în consecinţă, să aibă greutăţi în aplicarea proiectului cu entuziasm şi în mod adecvat.

Naşterea primului copil într-o familie este un pas foarte mare. Condiţiile existente se schimbă în mod

dramatic pentru cuplu. Primul copil este mijlocul prin care adulții află pentru prima oară ce înseamnă să fii părinte. Primul copil este întotdeauna un laborator de teste şi este tratat diferit de toți copiii care vin după el. Din multe puncte de vedere, primul copil creează contextul în care vor creşte copiii următori. Primul bebeluş este un adevărat porcuşor de guineea şi nici nu îmi imaginez cum ar putea fi altfel.



Am descris factori importanți care pot influența modul în care se va pune în aplicare proiectul familial. Pe scurt, aceste influențe atmosferice sunt: însăşi experiența conceperii, sarcina şi naşterea; condițiile individuale din familie; starea copilului; relația dintre cei doi părinți. Factori suplimentari: relația familiei cu bunicii, nivelul de înțelegere al adulților, modalitățile lor de comunicare, filosofia lor.

În cadrul oricărei atmosfere şi al oricărui proiect, fiecare ființă umană învață câteva lucruri esențiale între momentul naşterii şi cel al vârstei adulte. Aceste lucruri intră în patru categorii principale care, transpuse în viața de familie, pot fi caracterizate de următoarele întrebări:

Ce îl învăț pe copilul meu despre el însuşi?
Ce îl învăț despre ceilalți?
Ce îl învăț despre lume?
Ce îl învăț despre viață şi sursa vieții, despre Dumnezeu?

Procesul de transmitere a cunoştințelor include următoarele elemente: o idee clară despre ce urmează să fie predat, faptul că fiecare părinte este conştient de modelul pe care îl reprezintă, cunoaşterea modului în care celălalt părinte poate fi făcut să fie de acord cu modelul, comunicarea pentru a face lucurile să meargă.

În familia ideală, adulții îşi arată propria unicitate; îşi demonstrează puterea; îşi arată sexualitatea; îşi demonstrează abilitatea de a împărtăşi prin înțelegere, blândețe, afectivitate; îşi folosesc bunul-simț; îşi arată natura spirituală; sunt realişti şi responsabili.

Am spus deja că nu este o ruşine să fii un părinte imperfect? Nu există părinți perfecți! Important este să mergeți către un parentaj bun. Dacă rămâneți cinstiți cu privire la situația în care vă aflați, încrederea copiilor în voi va creşte. Ei sunt sensibili la adevăr, nu la perfecțiune, şi este imposibil pentru un om să fie Dumnezeu. Şi totuşi, mulți părinți îşi asumă această reponsabilitate teribil de grea.

Nu am cunoscut familii perfecte, copii perfecți şi, prin urmare, nici oameni perfecți. Şi nici nu mă aştept să întâlnesc vreodată aşa ceva. Cuvintele-cheie sunt: unic, iubitor, puternic, senzual, darnic, sensibil, spiritual, realist, responsabil. *Vă puteți descrie folosind aceste cuvinte? Încercați să vă învățați copiii să fie ceea ce voi nu sunteți? Dacă da, atunci această descoperire vă poate răni; dar, dacă o folosiți ca pe un semnal, acesta poate fi începutul unor schimbări în familia voastră.*

Odată ce cineva dobândeşte învățăturile esențiale, vor urma de la sine o mulțime de alte lucruri: onestitate,

sinceritate, creativitate, iubire, interes, poftă de a trăi, competență și abilitatea de a rezolva problemele în mod constructiv. Ca ființe umane, le apreciem pe toate. Cu ajutorul lor, îi putem învăța mai ușor pe copii tot ce au nevoie să știe.

Odată ce, ca adulți, ați înțeles că o ființă umană este o *persoană*, indiferent de vârsta la care se află — nou născut, două săptămâni, cincisprezece ani, treizeci și cinci de ani, optzeci de ani — munca voastră de făuritori de oameni va fi mai ușoară. Veți avea mai multe în comun decât credeți cu copiii voștri. De pildă, dezamăgirea este la fel la orice vârstă, indiferent dacă este vorba despre un adult care pierde un loc de muncă la care ținea sau un puști de patru ani care și-a pierdut jucăria favorită. Efectele pierderii vor avea un impact mai puternic asupra copilului care o să încaseze o tiradă de la mama lui furioasă; totuși, natura acelei emoții nu este diferită de cea pe care o va simți femeia când soțul ei supărat îi va face morală, sau invers.

Un copil simte foarte puține lucruri pe care adulții să nu le știe deja din proprie experiență. Copiii par să se bazeze pe faptul că lumea lor de speranță, frică, greșeli, imperfecțiuni și succese este o lume pe care o cunosc și o împărtășesc și părinții lor. Ce adult nu are, din când în când, dacă nu chiar foarte des, sentimente de lipsă de speranță, frică, dezamăgire, gândire inadecvată, greșeli?

Totuși, mulți părinți cred că își distrug autoritatea dacă își exprimă aceste sentimente. Dar, dacă acționați în baza acestei convingeri, copiii vor vedea cât sunteți de falși. Dacă aveți această atitudine, sper că veți încerca să o schimbați. Copiii au mai multă încredere în oameni autentici decât în sfinți și în perfecțiune.

Dacă doriți să verificați această afirmație, întrebați-i pe copiii voștri ce știu despre sentimentele, speranțele și dezamăgirile voastre. Întrebați-i ce simt atunci când

vorbesc cu voi despre greşelile voastre exact atunci când aţi greşit. Puteţi face asta şi invers: spuneţi-le copiilor ce simţiţi voi despre speranţe, dezamăgiri şi despre greşelile pe care le fac ei. Este un demers prin care se pot lămuri multe lucruri, iar rezultatul este crearea de noi legături.

Odată ce un copil dezvoltă un sentiment de neîncredere faţă de părinţi, acesta se extinde cu sentimente generale de nesiguranţă, dezechilibru personal, revoltă. Când adulţii nu îşi recunosc şi nu îşi exprimă latura umană şi nu recunosc această latură nici la copil, acesta se sperie.

Acum, să ne întoarcem la învăţăturile esenţiale: nu cred că este nevoie să explic ce se înţelege prin *sensibil, darnic, realist*. Utilizez aceste cuvinte la fel cum le utilizaţi şi voi. Dar, când este vorba despre *unicitate, putere, sexualitate*, aş vrea să intru mai mult în detalii, nu doar pentru că le-aş putea folosi în alt sens decât voi, ci şi pentru că înţelegerea acestor concepte este de importanţă maximă în proiectul familiei. *Spiritualitatea* este discutată în profunzime în capitolul 22.

Cred că *unicitatea* este cuvântul-cheie pentru stima de sine. După cum am discutat în capitolul despre cupluri, ne apropiem pe baza similarităţilor şi creştem pe baza diferenţelor. Avem nevoie de ambele. Această combinaţie de asemănări şi diferenţe dintr-o fiinţă umană este ceea ce eu numesc unicitate.

Voi şi copiii voştri veţi descoperi foarte devreme că aceştia sunt, din anumite puncte de vedere, diferiţi de voi şi de celelalte fiinţe umane, şi invers. Îmi vine în minte un exemplu frecvent. Cunosc doi băieţi din aceeaşi familie; unul are paisprezece ani, celălalt, cincisprezece. Cel mare este interesat de atletism şi preferă să îşi petreacă timpul cu această pasiune. Cel mic este mai interesat de latura artistică a vieţii şi preferă să îşi

dedice timpul acestor pasiuni. Băieții au aceeași culoare și aceeași inteligență, dar au interese diferite. V-am dat un exemplu foarte simplu al tipurilor de diferențe despre care vorbesc. Din fericire pentru acești băieți, au părinți care le respectă diferențele și îl ajută pe fiecare să se dezvolte în felul lui unic.

Din punct de vedere genetic, fiecare copil este diferit, chiar dacă provine din aceiași părinți ca și frații săi. Echipamentul genetic cu care vine pe lume fiecare copil diferă de cel al celorlalți copii. Deci, fiecare copil, pe măsură ce crește și se dezvoltă, reprezintă o șansă pentru părinții lui de a trăi o aventură unică.

Tot așa, fiecare soț și fiecare soție sunt diferiți unul de altul. Și nu se opresc din a fi diferiți doar pentru că s-au căsătorit și au făcut copii. A-l ajuta pe un copil să aprecieze diferențele dintre cei doi părinți devine un element important în procesul de învățare. Dacă părinții încearcă să prezinte o fațadă de asemănare, ei ratează această oportunitate extrem de importantă. Mamei îi place să doarmă dimineața până târziu, tatei îi place să se trezească devreme și asta e OK. Oamenii nu trebuie să fie toți la fel. Anumite diferențe complică puțin viața, dar majoritatea diferențelor pot fi folosite în mod constructiv.

Când copiii nu au șansa de a fi tratați ca ființe unice încă de la naștere, ei își dezvoltă obiceiuri care îi împiedica să se poarte ca niște ființe complete. Vor tinde să reacționeze mai mult ca niște stereotipuri — să își ascundă diferențele pentru a fi ca toți ceilalți — și se poate întâmpla să fie marcați de o mulțime de afecțiuni fizice, emoționale, sociale și intelectuale. Vor fi handicapați până când vor învăța noi metode de a deveni oameni întregi.

Deci cum îi veți arăta copilului modul în care este diferit? Cum îl veți învăța să distingă între diferențele

negative şi cele pozitive? Cum îl veţi învăţa să judece ce diferenţe ale celorlalţi trebuie sprijinite şi ce diferenţe trebuie influenţate în vederea schimbării? Cum îl puteţi învăţa că nu trebuie să distrugă oamenii care sunt diferiţi şi nici să-i venereze pe cei asociaţi cu asemănarea? Ştiţi prea bine că avem toţi aceste tendinţe...

Ciudăţeniile şi diferenţele pot fi înspăimântătoare, dar ele conţin seminţele necesare creşterii. De câte ori dau peste o situaţie nouă sau ciudată (care este un alt mod de a descrie diferenţele), am şansa de a învăţa ceva ce nu ştiam înainte. Nu mă pot aştepta ca toată experienţa să fie plăcută, dar nu am de ales decât să învăţ ceva.

Am mai spus asta şi cred că este un lucru important. Diferenţele nu pot fi tratate cu succes decât dacă sunt apreciate asemănările. Asemănările dintre oameni sunt puţine la număr, dar sunt simple şi fundamentale, previzibile şi întotdeauna prezente, deşi nu mereu evidente. Fiecare fiinţă umană trăieşte diferite sentimente de-a lungul întregii sale vieţi, de la naştere şi până la moarte. Fiecare poate simţi furie, tristeţe, bucurie, umilire, ruşine, frică, neajutorare, deznădejde, iubire. Aceasta este baza prin care avem o conexiune gata făcută cu toate celelalte fiinţe umane, în orice moment din viaţa noastră sau viaţa lor.

Copiii simt.

Adulţii simt.

Bărbaţii simt.

Femeile simt.

Oamenii negri, maro, albi, galbeni, roşii simt.

Bogaţii simt.

Săracii simt.

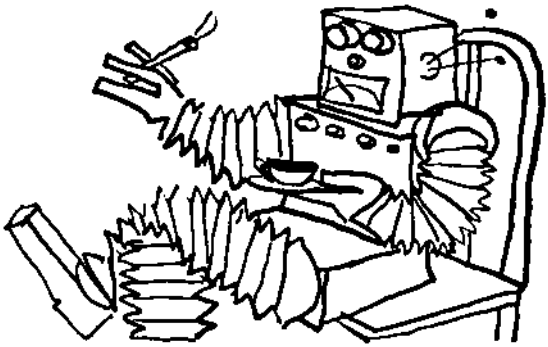
Evreii, budiştii, protestanţii, musulmanii, catolicii şi hinduşii simt.

Oamenii aflaţi în poziţii de putere simt.

Oamenii aflaţi în poziţii fără putere simt.

Fiecare ființă umană simte. Poate că nu se văd întotdeauna, dar sentimentele există. Şi convingerea că aceste sentimente există acolo vă poate face să reacționați diferit decât ați reacționa dacă v-ați lua numai după aparențe. Convingerea absolută că toată lumea simte îi face pe părinți şi pe terapeuți să fie eficienți.

Dezvoltarea unicității voastre este, prin urmare, baza dezvoltării stimei de sine. Dacă nu avem sentimentul propriei unicități, suntem sclavi, roboți, computere şi despoți — nu ființe umane.



Acum cred că suntem gata să vorbim despre putere. *Puterea este esențială pentru fiecare ființă umană.* Pentru a fi o persoană eficientă, fiecare trebuie să îşi dezvolte puterile la maxim. Conform dicționarului *Webster*, *putere* derivă de la un cuvânt care înseamnă „a fi capabil". Este definită ca fiind capacitatea de a acționa, capacitatea de a produce un efect, forță fizică, deținerea controlului, autorității sau influenței asupra celorlalți.

Puterea fizică este prima putere pe care şi-o dezvoltă oamenii. Aproape toată lumea întâmpină cu uşurare primul semn al puterii plămânilor nou născutului. Bebeluşul trăieşte. Urmează, mai târziu, coordonarea fizică: întorsul, statul în fund, mersul, ținutul lucrurilor

în mână; folosirea oliței este și ea întâmpinată cu bucurie. Copilul crește conform așteptărilor. Mai simplu spus, învață să își controleze mușchii corpului, testul care indică modul în care corpul răspunde la comenzi. De-a lungul anilor am observat că părinții au o răbdare infinită în a-și învăța copiii puterea fizică și se bucură la manifestările fiecărui nou efort încununat de succes.

Cred că aceasta este o metodă bună pentru a-i învăța pe copii și despre celelalte zone ale puterii — folosirea răbdării și reacționarea cu bucurie și aprobare la expresia fiecărei noi puteri descoperite. Alte puteri personale ce pot fi dezvoltate sunt puterea emoțională, cea socială, intelectuală, materială și spirituală.

O persoană dă dovadă de putere intelectuală (gândire) atunci când învață, se concentrează, rezolvă probleme, inovează. Sunt lucruri mai greu de transmis, dar pot fi întâmpinate cu aceeași bucurie pe care o simte un părinte când, de pildă copilul a făcut primul pas. Părintele poate să radieze: „Am un copil deștept!"

Puterea emoțională a unei persoane se vede în libertatea de a simți toate emoțiile în mod deschis, de a le exprima clar, de a le transforma în acțiuni constructive. Adeseori, este înspăimântător să îi înveți pe copii această putere, prin urmare fiți îngăduitori cu voi înșivă când măcar ați încercat.

Puterea materială a unui copil este demonstrată de modul în care își folosește mediul pentru a-și satisface nevoile personale în timp ce, simultan, ține cont și de nevoile celorlalți. Din nefericire, această putere este prea des limitată la capacitatea de a munci. Poate doriți să vă gândiți la alte oportunități — orele de joacă, ora de somn, chiar culesul florilor — pentru a-i arăta copilului ce înseamnă puterea materială.

Un individ dă dovadă de putere socială prin modul în care relaționează cu ceilalți oameni, împărtășește lucruri

cu ei, se asociază cu ei pentru a atinge obiective comune, dar şi prin modul în care poate să îi conducă pe alţii sau să se lase condus. Este un domeniu în care părinţii găsesc nenumărate oportunităţi pentru a-şi exprima bucuria şi aprobarea faţă de copiii lor.

Puterea spirituală poate fi observată în modul în care o persoană respectă viaţa — viaţa sa personală, dar şi viaţa celorlalţi, a animalelor şi a naturii, cu recunoaşterea forţei universale a vieţii numite de mulţi „Dumnezeu". Multe persoane îşi limitează această latură a vieţii la câteva ore, duminicile. Cred că majoritatea ştim că toate fiinţele umane au o dimensiune spirituală, legată de sufletele lor. În prezent, avem probleme destul de mari în legătură cu relaţiile dintre oameni de rase diferite, provenind din grupuri economice diferite sau din generaţii diferite. Mare parte dintre aceste probleme ar putea fi rezolvate dacă ne-am dezvolta puterea spirituală şi am fi dispuşi să o punem în aplicare într-o măsură mai mare.

Pentru a întâmpina viaţa liber şi deschis, cred că trebuie să dezvoltăm puterile în toate aceste domenii.

Voi transforma în adjective cuvintele pe care le foloseşte dicţionarul *Webster* pentru a defini puterea: capabil, activ, eficient, puternic, influent, care deţine controlul şi autoritar. Acestea sunt principalele faţete ale puterii. Puţini oameni ar obiecta la primele patru adjective, dar ultimele două ar putea stârni confuzie şi/ sau ar putea transmite mesaje negative. Aceste două cuvinte sunt legate mai degrabă de utilizarea distructivă a puterii. Violenţa este şi mai extremă; ea reprezintă utilizarea distructivă a puterii.

Control, responsabilitate, luarea deciziilor sunt legate de putere. Problemele care apar iar şi iar sunt cât de mult control am asupra propriei mele persoane, asupra celuilalt, asupra situaţiei în care mă aflu, şi cum anume

folosesc acest control.Dacă vreau să înțeleg cum are loc o interacțiune între doi oameni la un moment dat, atunci mă pot uita în trei locuri.

Primul loc este nivelul de stimă de sine al fiecărei persoane (ce părere am despre mine în acest moment). Al doilea este reacția fiecăruia la celălalt (cum arăt, ce voce am, ce spun), al treilea este câtă informație deține fiecare despre resursele disponibile la un moment dat (unde sunt, ce oră este, ce loc este acesta, în ce situație sunt, cine este aici, ce doresc să se întâmple, ce posibilități reale există).

În final, ajungem la aşa ceva:

Stima de sine a persoanei A şi a persoanei B
Reacția lui A la B şi reacția lui B la A
Reprezentarea lui A despre ce posibilități există
Reprezentarea lui B despre ce posibilități există

Este o idee bună să separați acele lucruri asupra cărora aveți control de cele pe care doar puteți să le influențați. Am control asupra alegerii pe care o fac, de a acționa sau a nu acționa, şi asupra cursului acțiunii pe care o fac. Pentru asta, *răspund* în fața propriei mele persoane. Nu pot fi răspunzător pentru ceea ce îmi fac alții, ci doar pentru reacția mea la ceea ce fac ei. Nu pot fi răspunzător pentru ploaia care cade în timp ce eu merg, dar răspund de modul în care reacționez la ea.

Nu pot fi răspunzător pentru lacrimile tale. Pot fi răspunzător doar de modul în care reacționez la ele. Reacția pe care o am va influența ce simți când plângi, dar nu va fi decisivă. Tu trebuie să decizi asta. Poate că eu am exercitat o influență puternică, la care tu ai simțit nevoia de a răspunde prin plâns. Cred că fiecare dintre noi poartă responsabilitatea de a fi conştienți de ce le dăm celorlalți. Dacă eu am douăzeci şi opt de ani şi sunt

mama ta, iar tu ai trei ani, cu siguranță că răspunsurile mele vor avea o influență mai mare decât dacă ai avea și tu douăzeci și opt de ani și ai fi colega mea de serviciu. Unele situații și unele reacții au o influență mai mare decât altele și depinde de mine să știu și asta. Adică am o responsabilitate etică și morală de a te trata omenește.

Cred că există o doză mare de neclaritate în ceea ce privește definiția responsabilității și modul în care poate fi ea pusă în practică. Aș dori să vă spun ce fac eu legat de acest subiect. În primul rând, îmi asum în mod clar ceea ce iese din mine: cuvintele mele, gândurile mele, mișcările corpului, faptele. Poate am fost influențată de voi, dar accept faptul că am luat decizia de a acționa în baza acestei influențe, deci acel rol face parte integrantă din spectacolul meu.

Orice iese din voi este propriul vostru spectacol și reprezintă decizia voastră de a folosi influența pe care ați ales-o, oricare ar fi ea. Devin responsabilă în momentul în care recunosc asta. Vă pot folosi ca să mă influențați, dar eu sunt singura care poate decide să acționez ca urmare a acestei influențe. Există trei excepții de la această regulă: când persoana în cauză este un copil, este inconștientă sau este foarte bolnavă. În plus, mă simt liberă să vă monitorizez influența numai dacă am o stimă de sine ridicată.

Dacă nu știm că facem alegeri în ceea ce privește modul de utilizare a ceea ce ne influențează, atunci cu ușurință ne simțim nesiguri și creăm relații care sunt acuzatoare și nesatisfăcătoare și ne lasă neajutorați și mult mai nesiguri.

Vreau să subliniez aici faptul că un element obiectiv al realității nu se schimbă neapărat din cauza alegerilor noastre. Haideți să privim realitatea obiectivă a faptului de a fi orb. Dacă ochii voștri nu văd, ei nu văd și gata. Atâta vreme cât sunteți ocupați să acuzați lumea pentru

faptul că sunteți orbi, nu faceți decât să cheltuiți energia în urârea lumii şi autocompătimire; ca urmare, vă veți usca. Desigur, dacă faceți asta, nu vă asumați responsabilitatea de a recunoaşte ceea ce *există.* În momentul în care faceți asta, vă puteți folosi energiile pentru a vă crea şi a creşte.

Aceeaşi temă, un exemplu diferit.

Un soț strigă la soția sa, la 17:30: „Proastă ce eşti!" Dacă el ar fi trebuit să ştie ce spunea, sau dacă chiar ştia ce spune, este irelevant pentru faptul că aceasta era o situație cu care soția trebuia să se confrunte în acel moment. Indiferent dacă ştie sau nu asta, ea are mai multe opțiuni de a răspunde. Poate că nu este deloc mai plăcut decât să fie „oarbă", dar ea *chiar are* mai multe opțiuni. Poate vă amintiți posibilitățile deschise în fața ei din capitolul despre comunicare.

„Îmi pare rău, ai dreptate." (împăciuitoare)
„Să nu mă jigneşti tu pe mine, idiotule!" (acuzându-l la rândul ei)
„Probabil că într-o căsnicie trebuie să te aştepți şi la astfel de momente." (rațională)
„Doctorul Smith a sunat şi te roagă să îl suni imediat." (creând confuzie)
„Pari epuizat" sau „M-a jignit când mi-ai spus asta" — două reacții egalizatoare. În primul caz, soția ar răspunde la durerea soțului, în al doilea, ar reacționa la propria ei durere.

Fiecare dintre aceste reacții poate influența reacția soțului. Pentru că sunt diferite, ele pot avea consecințe diferite; dar, încă o dată, modul în care răspunde ea nu determină în mod obligatoriu reacția lui.

Din păcate, este adevărat că în familii controlul şi autoritatea sunt adeseori considerate a fi principalul

domeniu de acțiune al părinților: „Eu [părintele] te controlez pe tine [copilul meu]". În acest fel, copilul nu dezvoltă o apreciere a utilizării pozitive a puterii şi poate avea probleme serioase la vârsta adultă. Există două modalități de folosire a autorității care par să fie relevante aici. Părintele vorbeşte ca un lider care insuflă putere celorlalți sau ca un lider autocrat? În primul caz, sunt şanse ca autoritatea să fie folosită drept un instrument de învățare şi de implementare. De asemenea, poate servi ca model pentru a învăța despre putere.

Pe de altă parte, a te purta ca un superior cu un copil nu îl învață prea multe pe acesta cu privire la dezvoltarea puterii personale în mod constructiv. Principalul rezultat este că stima de sine a copilului scade şi este pe cale să se creeze un nou exemplu de prăpastie între generații.

Totuşi, ceea ce sperie cu adevărat părinţii este dezvoltarea puterii emoţionale a copilului — emoţiile fundamentale ale singurătăţii, suferinţei, iubirii, bucuriei, furiei, fricii, frustrării, umilinţei, ruşinii.

„Nu te supăra."
„Cum poţi să o iubeşti? Este [catolică, evreică, neagră sau albă]."
„Băieţii mari nu se tem."
„Numai mucoşii se plâng."
„Dacă ai face ce ţi se spune, nu ai mai fi singur."
„Ar trebui să-ţi fie ruşine."
„Nu îţi mai expune aşa sentimentele."
„Fii şi tu mai reţinut."

Aceste comentarii tipice sugerează tipul de educaţie care se desfăşoară în familii cu privire la emoţii. Emoţiile noastre sunt experienţele prin care *ne simţim* umani. Emoţiile noastre poartă în ele energia vieţii. Pentru a ne fi de ajutor, ele trebuie să fie apreciate, recunoscute, exprimate în moduri adecvate. Nu există argumente valabile cu privire la ce simte cineva. Simţim ceea ce simţim. Greşeala crucială este să ne folosim sentimentul drept baza principală pentru comportament („Sunt supărat pe tine, aşa că te lovesc").

Din nefericire, puţini sunt părinţii care şi-au dezvoltat într-atât puterea emoţională încât să o tolereze, să nu mai spunem să o şi dezvolte, la copiii lor. De fapt, puterea emoţională este, aparent, atât de înspăimântătoare, încât este adeseori distrusă în mod activ. Mare parte din această frică are la bază ignoranţa.

Impresia mea este că, dacă adulţii ar şti cum să îşi folosească în mod constructiv propria putere emoţională, atunci ar deveni mai dispuşi să planifice căi de a o dezvolta la copiii lor.

Sper că ceea ce ați citit până acum a aruncat într-o anumită măsură lumină asupra acestui subiect.

Așa ajungem la învățăturile esențiale legate de sexualitate. În familie se învață masculinitatea și feminitatea — *sexul* în sensul său cel mai larg și în sensul său mai restrâns, genital. Bebelușii pot fi împărțiți în două sexe încă de la naștere, dar asta nu ne spune nimic despre ce va simți fiecare când va crește despre propriul sex, sau despre cum va descoperi fiecare moduri de a trăi cu ceea ce are în comun cu celălalt sex. Bărbații și femeile sunt diferiți, dar *cât* de diferiți și *în ce sens* diferiți? Foarte mult depinde de răspunsurile pe care le dă părintele copilului atunci când i se pun aceste întrebări. O parte din ce învață copilul vine din ce simte că trăiește părintele când răspunde la aceste întrebări. Modul în care fiecare părinte încearcă să ajute copilul să își consolideze identitatea sexuală este o parte esențială a proiectului familiei.

Fiecare părinte reprezintă un sex, iar copilul are un model sexual pentru ceea ce poate să devină. Știați că este nevoie atât de un bărbat, cât și de o femeie pentru a dezvolta identificarea sexuală a unui copil, indiferent de sexul acestuia? Fiecare persoană conține aspecte ale ambelor sexe. Fiecare bărbat are un potențial feminin, fiecare femeie, un potențial masculin. Sunt convinsă că singurele diferențe reale dintre bărbați și femei sunt cele fizice și cele sexuale. Toate celelalte presupuse diferențe sunt impuse de cultură și variază de la o cultură la alta.

Nicio femeie nu poate spune cum e să fii bărbat, niciun bărbat nu poate spune cum este să fii femeie. Este un lucru evident din momentul în care realizezi că nicio femeie nu știe cum este să ai și să utilizezi un penis sau să îți crească păr pe toată fața. Tot așa, niciun bărbat nu știe cum este să fii la menstruație, să fii însărcinată, sau să naști. În decursul vieții, mulți oameni se unesc cu

reprezentanți ai sexului opus, prin urmare acestea sunt informații importante care trebuie împărtășite. Fiecare trebuie să îl învețe pe celălalt cum este să fii de acel sex. Tatăl îşi învață fiul ce înseamnă să fii bărbat, cum vede lucrurile un bărbat, cum interacționează el cu o femeie; tot aşa se întâmplă cu mama şi fiica ei. Pornind de la această educație, copilul îşi creează o imagine despre ce este un bărbat, ce este o femeie, cum se relaționează cei doi între ei. Este clar că cei doi părinți pot crea confuzie, dacă nu îşi înțeleg sexualitatea, dacă nu se valorizează ca ființe sexuale, dacă nu văd fiecare sex ca având valori diferite, dar egale.

Dacă mama şi tatăl unui copil nu au moduri sănătoase de a-şi trata diferențele (inclusiv corpurile), copilul îşi face o idee neclară despre cum să se prețuiască drept bărbat sau femeie, despre cum să se bucure de celălalt gen şi să îl aprecieze. Pentru a obține o imagine completă, copilul trebuie să învețe de la adulți de ambele genuri. Lucru mai greu de făcut în familii monoparentale sau cu părinți de acelaşi sex. Ideea este că le suntem datori copiilor noştri un model de viață prin care să îşi trăiască propria deplinătate.

Foarte trist este faptul că mulți părinți nu au reuşit să facă asta pentru ei înşişi. Cum să o explice mai departe copiilor lor? Vestea cea bună este că putem învăța la orice vârstă. După cum am vorbit în capitolul despre reguli, multă vreme organele sexuale era considerate murdare şi ruşinoase, fapt care crea un handicap suplimentar la discutarea deschisă a problemei bărbat–femeie. Nu prea poți vorbi liber despre masculinitate şi feminitate dacă nu incluzi o discuție despre organele genitale. Azi, aceste informații se găsesc în cărți şi reviste, gata preparate.

Ca ființă sexuală, copilul în creştere învață multe acasă, văzând modul în care părinții se tratează unul

pe celălalt, observând cât de deschis şi franc abordează chestiunile legate de sexualitatea masculină şi feminină. Dacă tu, ca femeie, nu apreciezi corpul soţului tău şi acesta nu îţi provoacă bucurie şi plăcere, atunci cum vei reuşi să o înveţi pe fiica ta să aprecieze bărbaţii? Acelaşi lucru este valabil şi pentru tată. Acest văl al secretului trebuie ridicat cumva de pe întreaga tematică sexuală, astfel încât adulţii care ies din familii să fie completi.

Un alt lucru ce trebuie învăţat — cum se completează unul pe celălalt bărbaţii şi femeile, cum îşi aduce fiecare fiinţa distinctă pentru a crea un fel de uniune nouă — sexuală, socială, intelectuală şi emoţională. În trecut, era foarte uşor să întărâţi bărbaţii şi femeile unii împotriva celorlalţi — vechea „bătălie a sexelor". Este inutil şi inconfortabil. Multe familii îşi educă fetele să fie supuse bărbaţilor. Femeii i se spune că a fost creată pe acest pământ pentru a servi bărbatul. Iar alte familii îşi învaţă băieţii să fie întotdeauna servitorii femeilor — să le protejeze, să aibă grijă de ele, să gândească şi să simtă pentru ele, să nu le producă niciodată suferinţe. Alţi copii sunt învăţaţi că bărbaţii şi femeile sunt identici din toate punctele de vedere, negându-se orice diferenţă. Iar alţii sunt învăţaţi că bărbaţii şi femeile sunt diferiţi din punct de vedere sexual, dar au lucruri în comun şi pot sta laolaltă.

Ca să folosesc o comparaţie casnică, atunci când instalatorul montează două ţevi una într-alta, un capăt trebuie să fie mai mic decât celălalt. Niciun instalator nu şi-a pierdut vreodată vremea întrebându-se dacă unul dintre capete este mai bun decât celălalt. Are nevoie de ambele pentru a face montajul perfect. Aşa e şi cu femeile şi bărbaţii. Poate exista un flux între cei doi ca urmare a contactului, fără griji cu privire la cine este mai sus decât celălalt?

În stereotipurile sexuale care determină mare parte din educația despre bărbați şi femei din familii, femeia se presupune a fi blândă, supusă, tandră, nu dură şi agresivă. Bărbatul se presupune a fi dur şi agresiv, nu supus şi tandru. Cred că tandrețea şi duritatea sunt calități de care toți avem nevoie. Cum se poate un bărbat să intre în contact cu tandrețea unei femei dacă el nu şi-a dezvoltat-o pe a lui? Cum poate o femeie să intre în legătură cu duritatea unui bărbat dacă nu a trăit-o în propria ei viață? Cu aceste stereotipuri ca modele, puteți vedea cât de uşor este ca bărbații să privească femeile ca pe nişte făpturi slabe, iar femeile să se uite la bărbați ca şi cum ar fi doar nişte bestii pline de cruzime. Cum pot sta doi oameni împreună pornind de la această bază?

Statistic vorbind, bărbații trăiesc mai puțin decât femeile, iar eu cred că acest lucru este cauzat de faptul că bărbații îşi sugrumă sentimentele delicate. Acestea sunt esența ființei noastre, dar se presupune că un bărbat nu trebuie să plângă sau să se simtă rănit. Pentru a răspunde la această cerință, el trebuie să devină insensibil. Dacă are reguli şi împotriva furiei, atunci nu-şi va putea trăi sentimentele de agresivitate nici măcar în moduri

adecvate. Aceste sentimente înăbuşite trec în subteran şi fac ravagii în corp, astfel încât bărbatul ajunge să aibă hipertensiune şi să facă infarct. Am fost martora unor schimbări dramatice suferite de bărbaţi care au reuşit să trăiască sentimente delicate. Aproape toţi spuneau că se temuseră de propria violenţă; dar, învăţând să îşi aprecieze şi sentimentele delicate, agresivitatea şi sentimentele asociate acesteia au fost utilizate pentru a construi, şi nu pentru a distruge.

Tot aşa, dacă femeile simt că au doar sentimente delicate, simt că sunt mereu în pericol să fie călcate în picioare. Prin urmare, îi iau pe bărbaţi drept protectori, iar plata pentru această protecţie este faptul că trăiesc într-o cămaşă de forţă emoţională. Pentru a-şi păstra o urmă de certitudine şi un sentiment de siguranţă, ele devin nişte intrigante.

Când fiinţele umane se înstrăinează de sentimentele delicate, ele devin nişte roboţi periculoşi. Dacă se înstrăinează de sentimentele dure, atunci se transformă în paraziţi sau victime. Familia este locul în care se învaţă toate acestea.

Am vorbit mult despre cum să îi învăţăm pe copii, dar este evident imposibil să îi învăţăm ce să facă în toate situaţiile posibile. Trebuie să îi învăţăm abordări şi perspective. Prin urmare, părinţii trebuie să le predea copiilor moduri de abordare a lucrurilor: cum şi ce foloseşte în această situaţie? Dar în altă situaţie? Cu alte cuvinte, părinţii îi învaţă pe copii să judece atunci când folosesc un stil de *leadership* care să-i ajute pe aceştia să devină mai puternici.

Am câteva povestiri care subliniază acest punct. Epaminondos era un băieţel de cinci ani care locuia într-un sat îndepărtat. Într-o zi, mama lui avea nevoie de unt. A decis să îl trimită pe Epaminondos la magazin. Acesta era foarte bucuros să facă ceva pentru mama lui,

deoarece o iubea foarte tare şi ştia că şi ea îl iubeşte. Înainte să plece, mama lui i-a spus: Vezi cum aduci untul.

Epaminondos a plecat bucuros spre magazin, fredonând un cântecel. După ce a cumpărat untul, şi-a amintit cuvintele mamei lui. Dorea să fie foarte atent. Nu mai cumpărase niciodată unt. S-a gândit îndelung şi, în cele din urmă, a decis să îl pună pe cap, sub pălărie. Soarele bătea foarte tare. Până a ajuns acasă, untul se topise şi îi curgea pe faţă. Mama lui a exclamat, nemulţumită: „Epaminondos, nu te duce mintea deloc! Trebuia să răceşti bine untul în râu, să îl pui într-o pungă şi să vii fuga acasă". Epaminondos s-a întristat. Îşi dezamăgise mama.

A doua zi, l-a trimis la magazin să cumpere un căţeluş. Epaminondos era foarte fericit, acum ştia ce are de făcut. Atent, a ţinut căţeluşul în râu până când acesta s-a răcit de tot şi a înţepenit, apoi l-a pus într-o geantă. Mama lui era îngrozită. Şi mai supărată, i-a spus: „Tu nu ai minte deloc. Trebuia să îi pui o sfoară în jurul gâtului şi să îl aduci acasă". Băiatul îşi iubea mama foarte tare, şi mama lui îl iubea pe el, dar lucrurile nu mergeau deloc bine. Acum însă Epaminondos ştia exact ce are de făcut.

A doua zi, mama lui a decis să îi mai dea o şansă. De această dată, l-a trimis să cumpere pâine. Băiatul, bucuros, a legat pâinea într-o sfoară şi a târât-o, prin praf, până acasă. Mama lui s-a uitat sever la el şi nu a spus nimic.

A doua zi, a hotărât să se ducă ea însăşi la magazin. Tocmai făcuse o plăcintă cu cireşe. Înainte să plece, a spus: „Ai grijă cum umbli pe lângă plăcinta asta". Epaminondos a fost foarte, foarte atent. A reuşit să calce exact în mijlocul plăcintei!

Această poveste populară exemplifică dilema tristă care apare adeseori între părinţi şi copii. Judecata este

decizia de a face ceva într-un moment anume; nu există o rețetă universal valabilă pentru toate situațiile.

Îmi amintesc de un incident aproape tragic care implica un cuplu de părinți tineri, Bill şi Harriet, şi pe fiica lor, Alyce. Harriet oscila între furie şi spaimă în timp ce îmi povestea cum fiica ei îl atacase extrem de violent pe Ted, un coleg de facultate şi prieten comun al părinților, care venise în vizită. De jenă, Harriet o bătuse deja destul de tare pe Alyce. Deşi era prima oară când Alyce făcea aşa ceva, era un comportament atât de neobişnuit, încât Harriet se întreba dacă atacul era rezultatul unor înclinații criminale sau chiar al unei psihoze. Şi-a amintit şi că unul dintre străunchii ei fusese un criminal sau cam aşa ceva.

După ce am analizat faptele relevante, s-a conturat următorul tablou. Înainte de vizita lui Ted, părinții lui Alyce îi trimiseseră acestuia o fotografie recentă a fetiței, dar nu îi arătaseră şi ei o fotografie a lui Ted. Când a sosit Ted, Alyce se juca pe iarbă. El o cunoştea, dar ea habar nu avea cine e el. Ted s-a apropiat de ea plin de entuziasm şi a încercat să o ia în brațe, dar Alyce a început să îl lovească, să țipe şi să îl muşte. Harriet şi Bill erau extrem de stânjeniți din cauza acestui comportament, iar Ted se simțea furios şi jignit.

Când am subliniat faptul că Ted o cunoştea pe Alyce, dar Alyce nu îl cunoştea pe Ted, lucrurile au început să se lumineze. Şi s-au lămurit complet când i-am întrebat pe Harriet şi Bill ce o învățaseră pe Alyce să facă dacă era abordată de bărbați străini. În cartierul lor existaseră câteva cazuri de copii molestați, iar Harriet şi Bill făcuseră tot ce putuseră ca să o învețe pe Alyce ca, atunci când o atinge un bărbat străin, să se lupte cu toată forța ei. Bill chiar făcuse cu ea exerciții în acest sens.

Bill îmi povestise doar jumătate din ce avea de spus, apoi se oprise şi îşi retrăsese cumva propriile cuvinte, cu

ruşine şi o senzaţie îngrozitoare de gol în stomac. Alyce făcuse exact ceea ce i se ceruse. Mă cutremur numai la gândul că acest lucru se întâmplă atât de des fără să fie corectat. Pentru Harriet şi Bill, Ted era un prieten; pentru Alyce, el era un bărbat străin care încerca să o atingă.

Acum aş dori să ajung la o parte a proiectului familiei care reprezintă o parte esenţială a vieţii, dar despre care nu prea se vorbeşe: moartea. Unele învăţături despre moarte sunt total ridicole: folosiţi medicamentul acesta sau parfumul acela, gândiţi aşa şi nu altfel, şi poate veţi reuşi să păcăliţi moartea. Imposibil!

Ştiu că, pentru majoritatea, este un subiect despre care vorbim cu greu, deci nici nu se pune problema să vorbim deschis şi cinstit. Cu toate acestea, viaţa nu are niciun sens dacă nu vedem moartea ca pe o parte naturală, inevitabilă şi esenţială a vieţii. Moartea nu este o boală sau ceva care li se întâmplă numai oamenilor răi. Moartea este ceva care ni se întâmplă tuturor.

Cred că un obiectiv înţelept ar fi să reuşim să prevenim moartea *prematură.* Acest lucru este posibil

printr-o îngrijire medicală mai bună, o viață mai sigură, un mediu înconjurător mai bun, relații interumane mai bune, o stimă de sine mai înaltă. Eu sunt de părere că viața este extrem de prețioasă şi aş dori să trăiesc şi să fiu eficientă cât se poate de mult. Aş dori să fac ca acest lucru să fie posibil şi pentru ceilalți oameni şi cred că familia este un loc bun pentru a începe.

Ce spun regulile voastre despre moarte? Dacă ați apreciat o persoană care, la un moment dat, moare, suferiți o pierdere şi treceți printr-o perioadă de doliu. Doliul este un act de iubire important, pe care îl faceți pentru voi înşivă. Aveți reguli cu privire la cum şi cât timp se face doliul?

Vă dați seama cât de învăluită în secrete este moartea? Cunosc adulți care încearcă să ascundă dovezile morții de copiii lor. Nu îi lasă să meargă la înmormântarea rudelor. Apoi rezolvă problema morții cu afirmații de genul „Bunica a plecat în Rai" şi nu mai deschid subiectul niciodată. Îmi dau seama că mulți adulți cred că le fac o favoare copiilor „protejându-i" dar, de fapt, cred că le fac un adevărat rău.

Copiii care nu văd dovezile morții persoanelor iubite şi nu sunt ajutați să plângă acele morți şi să le integreze în propriile lor vieți pot dezvolta blocaje serioase în viața emoțională. Aş putea umple toată această carte cu poveşti despre adulți care nu au integrat niciodată cu adevărat moartea părinților în propria lor viață, în special dacă părinții muriseră pe când adulții erau copii. Aceşti oameni au suferit traume psihice grave.

O altă distorsionare apare când adulții care rămân în viață îl ridică pe cel decedat la rangul de sfânt. Aceasta deformează complet imaginea copilului despre cineva care a murit ca o persoană normală.

Cunosc un tânăr, Jim, care avea zece ani atunci când tatăl lui a murit. De câte ori Jim amintea de vreo

experiență negativă pe care o trăise cu tatăl lui, mama îl certa că vorbea urât despre morți. În cele din urmă, asta l-a făcut pe Jim să ascundă undeva toate amintirile despre tatăl lui. Apoi, şi-a creat o imagine de sfânt a acestuia, imagine de care nu se putea apropia, dar pe care nici nu o putea folosi drept model. Jim a început să aibă probleme serioase cu propria sa viață.

Mai cunosc o situație în care, de câte ori fetița făcea ceva greşit sau îndoielnic, mama îi spunea să fie atentă, căci tatăl o privea din ceruri şi ar fi pedepsit-o. Iar copilul a crezut-o şi, curând, a dezvoltat idei paranoide. Vă puteți imagina ce sentiment de neajutorare trăieşte cineva care crede că nu are niciun moment de intimitate, că este în permanență urmărit?

La un moment dat, am lucrat într-un centru rezidențial de tratament pentru fete. Am fost uimită să văd cât de multe dintre fetele cărora le murise unul dintre părinți şi care nu participaseră activ la această moarte aveau tulburări grave ale stimei de sine. La fel de uimitor a fost să văd cum s-au schimbat lucrurile pe măsură ce am început să le arăt fetelor dovezi ale morții părinților lor. Am găsit ferparuri, am căutat oameni care participaseră la înmormântări, sau le-am dus pe fete la cimitirele unde erau îngropați părinții lor. Apoi, cu ajutorul lor, le-am reconstruit părinții sub forma unor ființe umane. De multe ori, am făcut jocuri de rol cu scene dinaintea morții, sau chiar cu moartea însăşi.

Pentru noi toți, moartea este o parte inevitabilă a vieții. Cred că acceptarea morții face viața o experiență autentică şi recompensantă.

Am o bănuială că, până când acceptăm faptul că suntem muritori, confundăm moartea cu o mulțime de alte lucruri şi ne dăm viețile peste cap. De pildă, unii oameni se tem atât de tare de critici, încât le evită cu orice preț. Sigur, criticile nu sunt plăcute, dar sunt

necesare şi, uneori, folositoare. Dacă le tratăm ca pe nişte chestiuni letale, atunci ne tulburăm întreaga viaţă. Cunoaşteţi oameni care nu au încercat diferite lucruri de frică să nu fie criticaţi? Frica de face greşeli, sau de a nu a avea dreptate — de fapt, orice frică, de orice natură ar fi ea — se poate lega direct de moarte. Am auzit că mulţi oameni se tem de atât de multe lucruri încât mor câte puţin în fiecare zi. În restul timpului, se străduiesc să evite moartea, aşa că mor cu adevărat înainte să aibă şansa de a trăi.

Moartea este moarte şi nimic mai mult. Se întâmplă o singură dată în viaţă. Nu seamănă cu nimic altceva. Când aţi reuşit să faceţi această distincţie, exceptând actul de a muri, tot restul reprezintă viaţa. A o trata în alt fel înseamnă a transforma viaţa în altceva.

Problema siguranţei este direct legată de frica de moarte din familie. Cum vă veţi învăţa copilul să fie în siguranţă şi, în acelaşi timp, să-i permiteţi să îşi asume riscurile esenţiale pentru dezvoltare şi creştere? Nu doriţi ca propriul copil să moară, aşa că îl învăţaţi să fie prudent.

Desigur, nimic nu este 100 % sigur. Am întâlnit atât de mulţi părinţi care, din cauza fricilor personale, practic îşi ţineau copiii legaţi cu lanţul de pragul uşii. Înţeleg dorinţa de a-i proteja pe cei mici. Totuşi, şi noi am fost mici şi iată că am supravieţuit, aşa că ar trebui să ne relaxăm puţin şi să le dăm copiilor aceeaşi şansă de a se lupta cu pericolele vieţii pe care am avut-o şi noi. Sigur, nu propun să ne trimitem copiii de trei ani singuri prin oraş, ci să ne uităm la ce vor copiii noştri să facă şi să fim realişti în legătură cu pericolele la care se expun, în loc să le exagerăm sau să le minimalizăm.

Cunosc un puşti de doisprezece ani, Ralph, pe care părinţii nu îl lasă să meargă cu bicicleta cinci kilometri, de teamă că o să aibă un accident mortal. Ralph era un

biciclist bun şi atent, iar bicicleta era singurul lui mijloc de transport. Decizia părinților lui i se părea incorectă. Prin urmare, a născocit nişte minciuni abile şi a făcut o înțelegere cu prietenii lui, astfel încât să poată, totuşi, merge cu bicicleta. Dorința lui de a face asta reflecta nevoia de a-şi dezvolta independența şi încrederea în sine. Cu toate acestea, a trebuit să facă asta cu prețul onestității şi al pedepsei, în caz că era prins.

Mi-aş dori să văd un părinte care să îşi întrebe copilul, seara: „Prin ce pericol ai trecut azi? Cum te-ai descurcat?" Iar dacă părintele ar putea răspunde şi el la aceste întrebări, atunci am avea un bonus.

De multe ori am tremurat ca o frunză când le priveam pe fetele mele, adolescente, cum treceau prin tot felul de pericole. Când, oare, avem de a face cu dorința noastră reală de a ne proteja copiii şi când cu o metodă vicleană prin care ne liniştim noi înşine? Nu este uşor să apreciem când a venit momentul ca un copil să îşi asume noi riscuri, dar, ca părinți, trebuie să o facem.

Îmi amintesc când a doua fiică a mea a plecat pentru prima oară singură cu maşina familiei. Avea doar şaisprezece ani, era doar un copil, Doamne, cum urma să se descurce în traficul infernal? Unii şoferi erau beți. Putea fi omorâtă. În plus, noi aveam o singură maşină, ce se întâmpla dacă o lovea? Iar eu nu eram acolo să o ajut! Povestea — în mintea mea — se încheia cu maşina făcută praf şi cu fiica mea întinsă pe masă, la morgă. În realitate, ea nici măcar nu ieşise încă pe uşă.

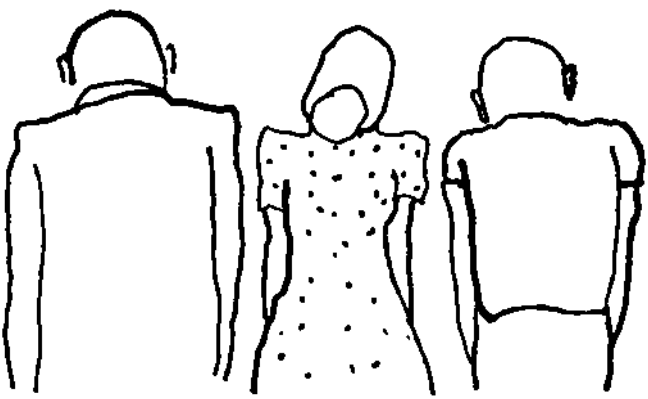
O altă parte a minții mele recunoştea faptul că făcuse o şcoală de şoferi foarte bună. Mersesem cu ea în maşină şi văzusem că era o şoferiță foarte bună. Maşina era asigurată şi eu aveam încredere în fiica mea. Niciunul dintre aceste argumente nu mă făcea să nu transpir toată când am văzut-o ieşind pe uşă. Nu aveam de gând să o stresez cu fricile mele, aşa că am reuşit doar să spun,

pierdută: „Şi cum te simți acum, că pleci singură cu maşina?“

A zâmbit şi mi-a răspuns: „Nu-ți face griji, mamă. O să mă descurc“.

Şi, bineînțeles, s-a descurcat. Mai târziu, am avut ocazia să comparăm ce simțise fiecare dintre noi. Mi-a spus că ştia că eram îngrijorată şi că şi ea era la fel. Că era bucuroasă că nu o încărcasem cu temerile mele, pentru că s-ar fi speriat şi mai tare.

Aş dori să închei acest capitol cu un subiect pe care l-am atins în capitolul despre cupluri, şi anume visele. Visele şi ceea ce facem cu ele — să le încurajăm şi să le păstrăm vii — reprezintă alte elemente esențiale ale proiectului nostru. O mare parte din viețile copiilor este reprezentată de visele despre ce vor fi ei când vor fi mari. Visele noastre sunt ca nişte semnale luminoase care ne cheamă către dezvoltare şi împliniri superioare.



Visele voastre sunt speranțele pe care vi le faceți pentru voi înşivă. Când visele au dispărut, se instalează starea „de vegetare“, caracterizată de indiferență şi resemnare. Vă expuneți la riscul de a deveni roboți şi de

a îmbătrâni devreme. Trist, dar adevărat, familia este adeseori locul unde mor visele. Am învățat asta când am discutat despre cuplu: prea des se întâmplă ca speranțele individuale care au înflorit în perioada dinaintea căsătoriei să cadă la pământ odată cu întemeierea familiei.

Membrii familiei se pot inspira şi ajuta reciproc pentru a menține visele vii. „Spune-mi care este visul tău şi eu ți-l voi spune pe al meu. Poate atunci vom putea să ne ajutăm unul pe altul să obținem ceea ce dorim." Le recomand tuturor familiilor să stea şi să discute deschis despre lucrurile la care visează. Poate fi o experiență foarte importantă pentru copii. Este mult mai bine să spunem „Cum putem acționa toți în aşa fel încât visul tău să se împlinească?" decât „Hai să-ți spun de ce este total nerealist". Credeți-mă, se pot întâmpla lucruri incredibile.

Vă rog să nu mă credeți pe cuvânt. Stați de vorbă cu familia voastră şi discutați deschis despre visele fiecăruia. Astfel, veți descoperi voi înşivă aceste lucruri incredibile.

Îmi amintesc de o familie care a încercat acest exercițiu. Unul dintre părinți l-a întrebat pe unul dintre copii: „Ce vrei să te faci când o să fii mare?" Tom, de patru ani, a spus că vrea să se facă pompier. După mai multe întrebări, s-a dovedit că lui Tom îi plăcea să stingă focuri, dar îi plăcea să le şi aprindă. Îi plăceau maşinile de pompieri de un roşu strălucitor, îi plăcea cum arătau bărbații vânjoşi care le conduceau.

Familia a decis că Tommy nu trebuia să aştepte să crească pentru a deveni pompier. A primit explicații speciale privind modul de aprindere şi stingere a focului din şemineu. Tatăl lui l-a dus la secția de pompieri, unde Tom a avut ocazia să stea de vorbă cu pompierii „ca de la bărbat la bărbat". Aceştia i-au arătat mai multe modalități de a stinge incendiile. A avut

ocazia să vadă cum este o maşină de pompieri. Toţi membrii familiei au avut de câştigat din faptul că l-au ajutat pe Tom să îşi împlinească visul. Iar tatăl lui, care avea propriul său vis, l-a invitat pe Tom să îl ajute să îşi facă un laborator de chimie acasă. Puteţi face şi voi ceva asemănător?

Ce puteţi face pentru a păstra vii curiozitatea şi imaginaţia, pentru a stimula căutarea unui nou înţeles, pentru a găsi noi utilizări pentru lucruri deja ştiute, pentru a cerceta lucrurile neştiute? Aceste lucruri dau savoare vieţii. Lumea este plină de minunăţii, de lucruri care să ne uimească, pe care să le explorăm, care să ne provoace.

Visele se întâmplă în prezent. Sunt mari şanse ca, măcar parţial, orice vis să fie împlinit *acum*. Recomandarea mea este ca oamenii să îşi împlinească visele actuale cât pot ei de mult. Uneori, au nevoie de ajutorul altor oameni, dar, pentru a începe, trebuie să îşi cunoască visele. Verificaţi ce posibilităţi există pentru îndeplinirea viselor pe care le aveţi. Dacă ne dăm seama care sunt visele noastre mici, vom avea încredere în visele noastre măreţe. Iar acest lucru se întâmplă în familie.

De-a lungul vieţii, am trecut de la primele aparate radio la televiziunea color, de la Fordul pe care îl porneam la manivelă la maşinile strălucitoare şi confortabile de azi, care practic se conduc singure, de la mersul pe jos, câte cinci kilometri pe zi, la şcoala din sat, la traversatul lumii în câteva ore, cu avionul; de la formarea cifrelor pe discul telefonului de pe perete, ca să sun pe cineva care se numea „centralista", la telefonul cu butoane colorate de azi, care face legăturile aproape instantaneu. Omul a păşit pe lună, mulţi copii folosesc microcomputere la şcoală şi au şansa de a transforma într-o joacă acest progres tehnic fantastic.

În tot acest timp, eu îmi extindeam cunoştinţele cu privire la această lume şi descopeream lucruri noi care mă uimeau, mă educau, mă emoţionau. Iar aceste progrese erau provocate de oameni care doriseră să îşi urmeze visul. Din nefericire, încă nu avem atât de mulţi visători care să ştie să aducă lumea la acelaşi nivel. Visul meu este să fac din familii acel loc în care să se dezvolte oameni cu o stimă de sine crescută. Cred că, dacă nu ne ocupăm cu vise de acest fel, atunci sfârşitul nostru este aproape. Avem nevoie de o lume care să fie la fel de bună pentru oameni, cât este de bună pentru tehnologie şi energie nucleară. Avem instrumente bune. Tot ce trebuie să facem este să visăm modalităţi eficiente în care să le utilizăm.

Îmi pare rău că întâlnesc atât de mulţi adulţi în familii care au întors spatele viselor lor. Aceşti adulţi sunt indiferenţi şi resemnaţi. „Cu ce schimbă asta lucrurile?“ şi „De fapt, nu contează“ sunt propoziţii pe care le rostesc frecvent.

Cunosc câţiva adulţi al căror interes pentru dezvoltarea propriilor copii i-a făcut să îi ajute pe aceştia să îşi împlinească visele, devenind, astfel, ei înşişi interesaţi de reînvierea sau dezvoltarea viselor personale. Ca fiinţe umane, folosim foarte puţin din potenţialul de care dispunem. Sper că nu vă lăsaţi visele să moară. Dacă aţi făcut-o deja, încercaţi să resuscitaţi visele din trecut sau inventaţi unele noi. Pentru a găsi metode de a le împlini, staţi de vorbă, discutaţi-le cu alţi membri ai familiei, cereţi-le ajutorul.

17

INGINERIA FAMILIALĂ

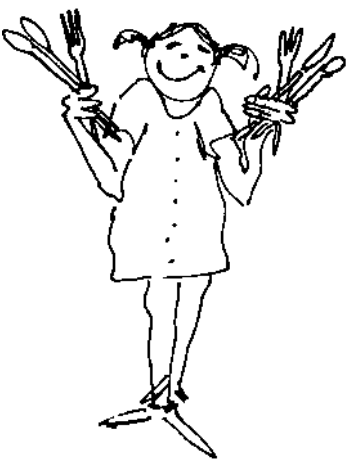
Lucrurile nu se întâmplă de la sine, nici în familie şi nici în altă parte. În acest capitol, vom vorbi despre ingineria familială. Aceasta nu este diferită de alte tipuri de inginerie. Într-o familie, ca şi într-o firmă, ca lucrurile să se întâmple, este nevoie de administrarea timpului, a spațiului, a echipamentului, a energiei şi a oamenilor. La începutul procesului, vedeți care sunt resursele, cum răspund ele nevoilor pe care le aveți, apoi găsiți cea mai bună metodă de a obține rezultatele dorite. Cu ajutorul acestui inventar, veți descoperi ce nu aveți; apoi, va trebui să găsiți o cale de a obține ceea ce lipseşte. Acesta este procesul pe care eu îl numesc ingineria familială.

Una dintre nemulțumirile cele mai frecvente pe care le aud este că membrii familiei au prea multe lucruri de făcut, prea multe sarcini şi prea puțin timp. Unele dintre aceste sarcini pot să dispară în momentul în care familia voastră găseşte metode mai eficiente pentru a îndeplini cerințele ingineriei familiale. Observați cu atenție cum acționați.

Informați-vă regulat cu privire la resursele specifice cu care poate să contribuie fiecare membru al familiei.

Pe măsură ce oamenii îmbătrânesc şi ştiu mai multe, ei au din ce în ce mai multe resurse. Păstrați familia în pas cu realitatea, făcând des acest tip de inventar. Faceți-vă un obicei din a vă întreba între voi: „Ce eşti în stare să faci acum?“ Dacă puneți întrebarea pe un ton egalizator, atunci, cel mai probabil, veți primi un răspuns adevărat. Majoritatea oamenilor îşi doresc să fie de ajutor. Doar că nu le place să li se dea ordine.

Adulții sunt cei care, de obicei, uită că şi copiii pot fi de mare ajutor. Cu cât participă mai mult fiecare, cu atât capătă fiecare sentimentul de proprietate la nivelul familiei şi scade împovărarea excesivă a unora dintre membrii familiei. La şapte ani, îl poți ajuta pe tata în garaj. Dacă ai cinci ani, poate eşti cam mic pentru munca din garaj, dar poți aduce tacâmurile de argint pe masă.



Pe de altă parte, poate că Johnnie, care are cinci ani, poate face mai multe lucruri decât Harry, care are şapte ani. Anumite familii limitează ajutorul cu comentarii de genul: „Femeile nu sunt destul de puternice ca să...“

„Bărbații nu...“ Există foarte puține activități în familie care să poată fi făcute de reprezentații unui sex anume.

Multe dintre abilitățile membrilor familiei — în special ale copiilor — se pierd. Se presupune despre copii că nu „sunt capabili să“, așa că abilitățile lor nu sunt niciodată descoperite. Asta nu doar că transformă sarcinile din familiei în adevărate poveri, dar îi lipsește pe copii de ocazia de a învăța abilități de care au mare nevoie.

Nu ar mai exista atâția părinți chinuiți, tați și mame deopotrivă, în cazul în care copiii ar fi nu doar lăsați, ci chiar încurajați să facă mai multe lucruri în familie la vârste mai fragede. Una dintre cele mai recompensante experiențe pentru orice ființă umană este să fie productivă. Nu veți afla niciodată cât de productivi sunt sau pot fi copiii voștri dacă nu le dați ocazia să arate ce pot face.

Cum folosiți capacitatea lui Paolo, care are patru ani, de a se mișca repede? Poate îl însărcinați să fie curier atunci când lucrați în magazie. Cum folosiți capacitatea Annei, în vârstă de șapte ani, de a face adunări repede? De ce nu o luați să vă ajute la calculele privind bugetul gospodăriei? Probabil vă puteți gândi la mai multe modalități în care copiii voștri vă pot fi cu adevărat de folos.

Știm toți că familiile trăiesc în locuri și condiții diferite. Unele locuiesc în case mari, altele în căsuțe, unele au multe aparate casnice, altele foarte puține. Veniturile pot varia între 100 și 50 000 de dolari pe lună, iar numărul membrilor familiei poate fi între trei și șaptesprezece sau optsprezece.

În condiții similare de locuință, număr de membri ai familiei, venit și echipament de uz casnic, unii oameni vor simți că nevoile lor sunt satisfăcute, alții, dimpotrivă. Folosirea resurselor într-un moment anume este legată și de ce anume știm despre acele resurse,

ce părere avem despre noi înşine şi despre cei cu care locuim. Altfel spus, soarta departamentului de inginerie depinde la fel de mult de stima de sine a indivizilor, de regulile familiei, de comunicare, de sistemul familiei, dar şi de planuri şi de lucrurile care trebuie proiectate.

Să ne uităm pentru început la activităţile casnice. Adeseori, acestea sunt numite corvezi. Deşi sunt necesare, aceste activităţi au adeseori o conotaţie negativă, un fel de etichetă „cineva trebuie să facă şi asta". Este la fel de adevărat că aceste corvezi formează o parte importantă din activitatea din familie şi, prin urmare, sunt importante. Persoanele care le îndeplinesc trebuie să primească o atenţie specială.

Aş dori să propun acum ceva similar cu ce am făcut în capitolul despre Reguli. *Staţi toţi laolaltă şi faceţi o listă cu toate activităţile care trebuie îndeplinite pentru ca familia voastră să funcţioneze. Ca şi mai înainte, alegeţi de la început un secretar. În lista voastră, vă rog să includeţi lucruri de genul spălatul rufelor, călcatul lor, gătitul, cumpărăturile, curăţenia, contabilitatea gospodăriei, plata facturilor etc. Dacă aveţi animale sau o grădină sau o peluză, atunci treceţi şi aceste lucruri pe listă. Dacă un membru al familiei are nevoie de îngrijire specială, notaţi şi asta. Acestea sunt lucrurile care trebuie făcute regulat, dacă nu chiar zilnic.*

Acum, consultaţi lista şi vedeţi cum anume sunt îndeplinite aceste sarcini în familia voastră. Veţi afla lucruri interesante în timp ce faceţi asta. Poate că nu v-aţi privit niciodată familia din această perspectivă.

Aţi descoperit că nu toate sarcinile necesare sunt îndeplinite? Poate veţi descoperi şi că unele sunt făcute prost, că unii membri ai familiei au prea multe îndatoriri, iar alţii prea puţine. Dacă aşa stau lucrurile, atunci unele persoane din familia voastră sunt păcălite şi/sau se simt frustrate.

Făcut o dată la trei luni, acest exercițiu simplu vă ajută să aveți o perspectivă în departamentul de inginerie al familiei. Într-o firmă, acesta este momentul în care intervin experții în eficiență. Lista voastră şi ce faceți mai departe cu ea poate deveni ghidul vostru pentru eficientizarea familiei.

Odată ce ați ajuns la ce trebuie făcut, următorul pas şi, adeseori cel mai dificil, este alegerea celui mai bun plan şi a celei mai bune persoane care să facă treaba respectivă. Cum anume decideți cine ar trebui sau ar putea să facă, ce să facă şi când să facă? Majoritatea familiilor sunt de părere că trebuie să folosească metode diferite, în funcție de situație.

În ceea ce eu numesc *metoda edictului*, unul dintre părinți decide să utilizeze autoritatea liderului şi pur şi simplu ordonă ce trebuie făcut. „Vom face aşa şi aşa rămâne!" Vă recomand să folosiți rar această metodă. Iar când o faceți, aveți grjiă să vă adaptați situației, altfel vă veți trezi cu o revoltă.

Uneori, este mai potrivit să folosiți *metoda votului*, metoda democratică, în care majoritatea ajunge la o decizie. „Cât de mulți vor să facă aşa?"

Alteori, cel mai bine funcționează *metoda aventurii*. În această abordare destul de liberă, toată lumea îşi spune punctul de vedere, iar aceste păreri sunt apoi comparate cu realitatea pentru a vedea care este cea mai realistă.

Dar mai sunt şi momente când este nevoie de *metoda expedientului*. Toți o cunoaştem. Cine este disponibil se trezeşte cu corvoada pe cap.

Fiecare dintre aceste metode se potriveşte unei situații. Ceea ce contează este să alegeți metoda care se potriveşte cel mai bine pentru o situație anume într-un moment anume. Aşteptați-vă ca toată lumea să îşi respecte promisiunile. Este o soluție excelentă pentru a învăța ce înseamnă a fi responsabil.

Cuvântul la care trebuie să fiți atenți este *întotdeauna*. Prea multe familii folosesc *întotdeauna* edictul, votează *întotdeauna* și așa mai departe. Dacă *întotdeauna* bântuie în jurul ingineriei voastre familiale, atunci cineva se sugrumă. Și vă veți trezi și cu bine-cunoscuta, nedorita rutină a revoltei deschise sau ascunse.

Părinții trebuie să fie capabili să spună ferm „da" sau „nu". Ei trebuie să aibă și capacitatea de a întreba, din când în când: „Ei bine, tu ce vrei să faci?" Și uneori vor avea nevoie de intuiție pentru a recunoaște situația în care trebuie să spună: „În acest caz, va trebui să te descurci singur".

Cunosc unele familii în care, de pildă, părinții nu decid niciodată nimic — alegerile sunt întotdeauna lăsate „pe seama copiilor". Dar alte familii nu aplică deloc acest model de *leadership*. Stau toți ore în șir și dezbat totul — până și dacă tata trebuie să poarte cămăși albe la birou. Alte familii sunt conduse exclusiv prin edict parental. Din nou, niciuna dintre aceste soluții nu este ușoară. Trebuie să ne întoarcem la judecată — și să știm când anume ce metodă să aplicăm.

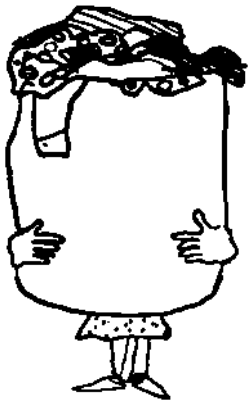
Varierea împărțirii sarcinilor poate ajuta mult la minimalizarea aspectului de „corvoadă" al funcționării familiale. Iar adulții trebuie, de asemenea, să accepte munca făcută de copii la nivelul lor și să renunțe să mai aștepte perfecțiunea. Copiii care aud comentariul „Ai făcut o treabă de mântuială" nu vor trăi o creștere a stimei de sine.

O altă capcană este convingerea că un plan, odată făcut, va rămâne în vigoare pentru eternitate. Un exemplu în acest sens — să te aștepți ca un copil să fie întotdeauna în pat la 20:30, indiferent de situație sau de vârsta lui, patru sau paisprezece ani. În ceea ce-l privește pe cel de paisprezece ani, regula este în mod clar depășită.

Ştiu cât este de tentant să căutaţi din răsputeri „unica soluţie bună“ şi apoi să o folosiţi numai pe aceea. Dar eu cred că planurile bine făcute includ o limită de timp bine definită — o săptămână, o lună, un an, la 3:30 azi, când se întoarce mama, când vei fi cu 5 centimetri mai înalt.

Când familia este foarte tânără şi copilul încă nu poate merge singur, unul dintre adulţi trebuie să îl care în braţe peste tot. Dar, de îndată ce copilul a învăţat să meargă, părinţii trebuie să îl încurajeze. Părinţii înţelepţi profită de avantajul fiecărei dovezi a creşterii copilului. Pe măsură ce creşte, copilul poate face lucruri singur şi poate ajuta la diferite activităţi. Trebuie să aveţi grijă totuşi ca dovada creşterii să nu fie prost interpretată. Când copilul a învăţat să meargă, el va merge mai încet decât merg părinţii lui. Adultul poate avea tendinţa de a-l lua în braţe, ca pe un bebeluş, şi de a continua să meargă în propriul său ritm, deşi copilul ar putea merge singur.

Iată încă un exemplu. Pe la zece ani (chiar mai devreme), copiii pot să îşi calce singuri hainele. Şi cu siguranţă pot să îşi şi spele unele dintre rufe.



Maşinile de spălat de azi sunt atât de simplu de utilizat, încât şi un copil de patru ani probabil este capabil să le pornească. Familia creativă foloseşte toate aceste mâini şi braţe şi picioare şi creiere, de îndată ce sunt disponibile, atât în interesul lor personal, cât şi în interesul familiei.

Mulţi copii mi-au spus că ei cred că adulţii fac parte dintr-un fel de conspiraţie al cărei scop este să arunce toate sarcinile neplăcute în spinarea copiilor, pentru a păstra activităţile plăcute pentru ei înşişi. Poate că aşa este. Dacă asta se întâmplă în familia voastră, schimbaţi lucrurile. O să merite efortul. Indiferent cine s-a procopsit cu corvezile, există modalităţi creative, pline de umor, simple, care să transforme munca în distracţie. Dacă nu, cel puţin veţi avea sentimentul că v-aţi îndeplinit sarcina. Dar, indiferent cine face treburile astea, nu trebuie să îi cereţi să aibă un aer fericit în timp ce le duce la bun sfârşit.

Iarăşi, pledez pentru flexibilitate şi variaţie. Ingineria dintr-o familie reuşeşte să îi dea fiecărui membru dovezi concrete că este o persoană valoroasă. Fiecare persoană are nevoie de sentimentul că este importantă, contează, dar şi de sentimentul că şi ea contribuie la ceea ce se întâmplă. Un copil care se vede drept o persoană care contează capătă şi sentimentul că acţiunile sale sunt apreciate în mod onest, că ele joacă un rol important, că sunt folositoare pentru cineva care are nevoie de ajutor.

Acum cred că trebuie să vorbim despre *timpul familiei*. În fiecare zi, cu toţii avem la dispoziţie douăzeci şi patru de ore a câte şaizeci de minute fiecare. Dar lucrăm, mergem la şcoală, avem multe alte activităţi care iau acest timp din timpul familiei. Cât timp al familiei are familia voastră? Cât din el îl folosiţi pentru corvezile casnice?

Unele familii folosesc atât de mult din acest timp pentru *afacerile* familiei, încât nu le mai rămâne timp să se bucure unii de alții. Când se întâmplă asta, membrii familiei simt adeseori că familia este un loc în care se simt împovărați. Ingineria începe să se deterioreze.

Iată o metodă pentru a evita această situație. *Treceți din nou în revistă lista cu activități casnice și puneți-vă două întrebări. Chiar este necesară această activitate? Dacă este, atunci poate fi făcută mai eficient și într-un mod mai distractiv?*

Poate veți descoperi că, atunci când vă întrebați *de ce* faceți acea activitate, răspunsul este „pentru că a fost întotdeauna făcută", dar, în realitate, ea nu are niciun scop precis. Dacă așa stau lucrurile, folosiți-vă simțul practic și nu o mai faceți.

Așa ajungem la *priorități*. Dacă problema din familia voastră este că afacerile familiale iau din timpul în care membrii se bucură unii de alții, atunci cred că trebuie să vă uitați cu atenție la priorități.

Vă recomand să începeți cu ceea ce este strict necesar. Alegeți acele activități care fac diferența dintre viață și moarte — nevoile legate de supraviețuire. Apoi, în măsura în care timpul permite aceste lucru, se pot face și alte activități, mai puțin presante. Sigur, asta înseamnă că vă puteți simți liberi să vă schimbați prioritățile. Pentru a sublinia acest lucru, vă rog să împărțiți afacerile familiei în două categorii: acum și mai târziu. Evident, categoria „acum" are prioritate. Câte elemente aveți în această categorie? Mai mult de cinci sunt prea multe. Puteți descoperi faptul că fiecare zi este diferită în privința componenței acestei categorii.

A doua categorie, „Ar fi drăguț și poate fi făcută mai târziu", poate fi strecurată dacă situația o permite.

Acum, haideți să vedem cum vă petreceți restul timpului din familie. *Cât timp este disponibil în familia*

voastră pentru contactul cu fiecare membru al familiei? Din timpul petrecut cu acest contact, cât este plăcut şi duce la bucurie? Când o mare parte din contact devine neplăcută, atunci apar problemele. Din experienţa mea, în multe familii, după ce oamenii şi-au terminat treburile, ei apucă să petreacă unii cu alţii foarte puţin timp care să le producă plăcere; rezultatul este că îi văd pe ceilalţi membri ai familiei ca pe nişte poveri şi nişte nepăsători.

Orice persoană are nevoie de timp în care să stea singură. Una dintre suferinţele exprimate de membrii ai familiei este nevoia de a avea timp pentru propria persoană. În special mamele sunt cele care se simt vinovate dacă îşi doresc să aibă timp doar pentru ele. Se simt de parcă ar lua ceva ce aparţine familiei.

Timpul familiei trebuie să fie împărţit în trei: timp în care fiecare persoană să fie singură (timp pentru sine); timp în care fiecare persoană să fie cu altă persoană (timp împreună); timp când toată lumea este laolaltă (timp în grup). Ar fi minunat dacă fiecare membru al familiei ar putea avea zilnic aceste trei tipuri de timp. Pentru a realiza asta, trebuie mai întâi să ne dăm seama că este nevoie de aşa ceva şi, mai apoi, să găsim metode pentru a o face. Cu presiunile externe la care suntem expuşi, nu putem să le avem întotdeauna pe toate trei.

Există şi factori speciali care influenţează utilizarea timpului familiei în anumite cazuri. Unele familii trebuie să îşi organizeze timpul în funcţie de programul muncii pe care o desfăşoară. Pompierii şi poliţiştii sunt un exemplu. Unii pompieri lucrează douăzeci şi patru de ore, apoi sunt liberi alte douăzeci şi patru. În poliţie, schimburile variază şi pot fi neregulate. Oamenii care au alte ocupaţii pot lucra în schimbul de noapte, ca de pildă şoferii de autobuze sau personalul din transporturile aeriene, care au program non-stop. Oamenii care au

programe speciale trebuie să inventeze noi metode pentru a participa la planurile familiei şi la activităţile ce au loc în cadrul ei.

Multe familii includ un părinte care călătoreşte mult. Acest lucru poate exercita o presiune exagerată asupra familiei dacă membrii ei nu menţin un sistem funcţional de comunicare şi nu folosesc la maximum timpul în care părintele care călătoreşte este acasă. Alfel, acest program poate împovăra foarte tare părintele rămas acasă, micşorându-i şansele de a avea timp pentru sine, ducând uneori la abuz de medicamente, relaţii extraconjugale, indulgenţă sau severitate exagerată faţă de copii.

Un alt factor special este dimensiunea familiei. Cu cât familia este mai mare, cu atât ingineria se complică. Managementul timpului poate fi esenţial. Pentru a ajuta familiile să se ocupe de acest aspect particular, am creat *un inventar de timp/prezenţă.*

Puneţi fiecare persoană să noteze unde este la anumite ore în două zile: într-o zi a săptămânii şi într-o zi din weekend. Pentru fiecare membru al familiei, împărţiţi o foaie de hârtie conform orelor zilei, începând cu ora când se trezeşte prima persoană şi terminând cu ora la care se culcă ultima persoană.

Dacă prima persoană se trezeşte la 5:30 dimineaţa şi ultima se culcă la 12 noaptea, atunci foile vor fi împărţite cam aşa:

5:30	12:30	19:30
6:30	13:30	20:30
7:30	14:30	21:30
8:30	15:30	22:30
9:30	16:30	23:30
10:30	17:30	00:00
11:30	18:30	

Puneți fiecare membru al familiei să noteze unde se află în aceste momente ale zilei. A doua zi, cineva pune toate aceste date laolaltă, arătând în mod foarte spectaculos ce oportunități a avut fiecare membru al familiei pentru cele trei tipuri de timp.

Îmi amintesc de o femeie care a spus, după ce i-am făcut inventarul: „Doamne, păi nu e de mirare că mă simt singură! Nu văd pe nimeni, cu excepția pisicii!" (Femeia avea o familie foarte activă.) Într-adevăr, în familiile pe care le-am întâlnit rar s-a întâmplat să existe mai mult de douăzeci de minute pe zi în care toți membrii familiei să fie prezenți și să aibă timp în grup. Cel mai frecvent aveau între douăzeci de minute și o oră pe săptămână. Aceasta înseamnă că afacerile familiei trebuiau rezolvate în douăzeci de minute, de obicei în timpul mesei. Toată lumea trebuie să mănânce, să discute chestiuni trecute, prezente sau viitoare cu ceilalți membri ai familiei; și să nu uităm ce poate să mai apară în acest timp: telefoane, vizite, copilul care cade de pe scaun. Este cam mult pentru douăzeci de minute și e și mai mult pentru oamenii care doresc să afle cât mai multe unii despre ceilalți și să se bucure că sunt împreună.

Dacă o familie discută chestiuni interne, de familie, fără ca toți membrii să fie prezenți, șansele să apară neînțelegeri cresc exponențial. Sigur, din când în când se întâmplă astfel de lucruri. Când se întâmplă, problemele pot fi diminuate dacă cineva dintre cei prezenți are responsabilitatea de a nota ceea ce se întâmplă, astfel încât să poată da un raport clar persoanei absente. De exemplu: „Aseară, când tu făceai *babysitting*, mama ne-a spus că, de acum înainte, va lucra cu normă întreagă. Am dorit să știi și tu asta, ca să te poți gândi la cum te va afecta această decizie".

Odată ce am înțeles cât este de important ca toți membrii familiei să fie informați cu privire la ce se întâmplă în interiorul familiei, putem face un obicei din a vedea cine lipseşte şi a găsi metode de a-i transmite acestei persoane ce anume s-a discutat. Una dintre metode este numirea unui „reporter" sau notarea ideilor principale din discuție. Acest lucru ajută mult la reducerea înstrăinării produse de „Eu nu ştiam" şi „Fac tot felul de lucruri pe la spatele meu".

Transmiterea informației este doar o metodă substitutivă pentru situațiile în care cineva nu poate fi prezent. Dar este de ajutor. Dacă încrederea reciprocă între membrii familiei s-a diminuat, este mai bine să încercați să discutați chestiunile familiale numai când sunt toți membrii prezenți, cel puțin până reuşiți să reclădiți încrederea.

Dacă familia şi-a făcut un obicei din a rezolva chestiunile comune fără ca toți membrii să fie prezenți şi dacă petrece şi puțin timp în comun, atunci unii membri se vor cunoaşte mai degrabă printr-o a treia persoană. Numesc acest fenomen *cunoaşterea prin zvon*. Problema e că majoritatea oamenilor uită că anumite informații sunt zvonuri şi le tratează ca pe informații reale.

De pildă, soții află adeseori de la soții ce mai fac copiii, şi invers. Un copil îi poate spune unuia dintre părinți ce mai face alt copil. Într-o familie, indiferent dacă membrii au sau nu relații strânse între ei, ei cred toți că se cunosc foarte bine unii pe alții. Câți copii îşi cunosc tații prin propriile lor experiențe? Câți copii ajung să îşi cunoască tații prin ochii mamelor? Vă dați seama cât de periculoasă este această practică. Ajunge să devină un fel de „telefonul fără fir", în care ultima persoană din joc aude de la vecin un text total diferit de cel transmis inițial.

În familiile tulburate, acest tip de comunicare este foarte frecvent. Nimic nu poate înlocui propria voastră percepție, nimic nu vă ajută să auziți și să vedeți mai bine decât vedeți și auziți voi înșivă.

Comunicarea afectează modul în care funcționează ingineria. De pildă, soția îl anunță pe soț că fiul lor, Tony, care azi nu este de față, nu a tuns gazonul azi. Tatăl poate simți că i se transmite să îl certe pe Tony. Și îl poate certa fără a avea informația completă și fără a se gândi de ce este *el* rugat să facă asta.

Desigur, faptul că petreceți ceva timp în grup nu este o garanție pentru eficiența rezolvării chestiunilor interne ale familiei. *Când sunteți împreună, în grup, ce se întâmplă? Despre ce vorbiți? Cea mai mare parte a conversației se referă la greșeli făcute de alte persoane, include discursuri din partea unuia sau a mai multor membri ai familiei referitoare la cum trebuie să fie lucrurile? Există o persoană care monopolizează conversația cu litanii despre dureri și suferințe? E liniște? Nu vorbește nimeni? Oamenii stau ca pe ace așteptând prima ocazie ca să fugă?*

Una dintre cele mai bune metode pentru a afla răspunsul este să faceți o înregistrare a familiei voastre (idealul este o înregistrare video, dacă dispuneți de

echipamentul necesar) şi apoi să o vizionaţi. Dacă nu puteţi înregistra, atunci rugaţi fiecare membru al familiei să observe ce se întâmplă şi apoi să facă un raport grupului. O altă variantă este să rugaţi un prieten apropiat să joace acest rol. Poate fi un exerciţiu extrem de revelator, care va scoate la iveală cât de simplu este să nu fim conştienţi de modul în care se desfăşoară procesul familial.

Vi se pare că folosiţi acest timp pentru a vă reîmprieteni cu membrii familiei, pentru a vedea ce mai face fiecare şi poate, mai precis, ce a făcut azi? Este acesta un moment în care pot ieşi la iveală şi pot fi discutate bucuriile şi descoperirile individuale, dar şi eşecurile, durerile, suferinţele? Puteţi vorbi despre planuri noi, crize actuale etc?

Puţine familii realizează că ei, ca grup, trec zilnic printr-un proces de despărţire şi reconciliere. Se despart unii de alţii şi se reîntâlnesc. Cât timp sunt despărţiţi, viaţa lor merge mai departe. Reîntâlnirea de la sfârşitul zilei le oferă şansa de a împărtăşi ce li s-a întâmplat în lumea „exterioară" şi de a-şi reînnoda legăturile cu ceilalţi.

O zi tipică din multe familii se poate desfăşura în felul următor. Tatăl se trezeşte, să zicem, la 6:30. Se bărbiereşte, face duş şi vine în bucătărie, să bea cafeaua pregătită de soţie cu o seară înainte. Poate mănâncă şi nişte cereale. Când este gata de plecare, îşi trezeşte soţia.

Ea se trezeşte pe la 7:15 şi pregăteşte micul dejun pentru fiul de şase ani, care trebuie să plece cu autobuzul de ora 8. Între timp, fiica de paisprezece ani s-a trezit şi a plecat să facă o tură de alergare. Ea pleacă la şcoală la 8:30.

Între 7:15, când se trezeşte mama, şi 7:45, mijlociul, un băiat de doisprezece ani, intră în baie şi se pregăteşte de plecare. El intră în bucătărie exact când mezinul

începe să mănânce. Cum nu şi-a terminat tema, se aşază la celălalt capăt al mesei şi scrie. Amândoi băieţii iau acelaşi autobuz. Sunt tăcuţi şi se gândesc la ce se va întâmpla la şcoală în ziua respectivă.

Mama este în bucătărie şi îi îmboldeşte pe copii să mănânce mai repede. Se uită la ceas şi se teme că vor întârzia. În cele din urmă, cel mare iese, după ce o pupă pe obraz, iar cel mic iese şi el, spunând „La revedere, mami!" Fata se întoarce de la jogging, se pregăteşte pentru şcoală şi pleacă pe jos. La câteva minute după aceea, mama pleacă şi ea la serviciu. Toată lumea a plecat.

Peste câteva ore, membrii familiei vor începe să se întoarcă. Puştiul de şase ani vine la 14:30 şi se duce la vecin. Mama soseşte la 15:00 şi sună la vecin, care îi spune că cel mic este la ei. Apoi, mama pune nişte rufe la spălat. La urma urmei, soţul ei are nevoie de cămăşi curate şi copiilor le trebuie lenjerie.

Băiatul de paisprezece ani merge azi la o întâlnire a cercetaşilor, fata are antrenament.

La 18:00, când soţul vine acasă, cel mic s-a întors de la joacă, mijlociul este încă plecat cu cercetaşii, iar fata trebuie să sosească pe la 19:30. Soţia, soţul şi mezinul iau o cină rapidă. Conversaţia se învârte mai ales în jurul subiectului „ce factură trebuie plătită mai întâi".

Apoi tata pleacă să joace poker. Fiica se întoarce între timp şi doarme deja când vine el acasă. Tatăl a petrecut o zi întreagă fără să fi trăit nicio experienţă semnificativă cu copiii săi. Deşi este ocupat, îl interesează soarta copiilor săi şi o întreabă pe soţie ce mai fac aceştia. Sigur, nici ea nu ştie mare lucru despre ei — i-a văzut printre picături. Ceea ce îi spune soţului se bazează mai mult pe propriile *ei* sentimente decât pe experienţele avute cu copiii sau observarea directă a acestora. Şi pot trece multe zile de acest fel.

Astfel de zile formează o serie continuă de semicontacte. Este uşor să pierzi urma oamenilor şi a relaţiilor. Despărţirea poate fi continuă şi prelungită. Rezultatul este că oamenii se simt izolaţi unul de celălalt. Am lucrat cu familii care nu au reuşit să se reconcilieze până când nu au venit toţi în biroul meu.

Membrii familiilor de acest gen ştiu că, deşi trăiesc împreună în aceeaşi casă, nu au experienţe autentice unii cu ceilalţi. Este o hotărâre înţeleaptă ca toţi membrii familiei să se întâlnească o dată pe zi, ca să aibă contact unul cu celălalt. Iar în vieţile pline pe care le avem, *acest tip de întâlnire trebuie planificată*. Nu poate fi lăsată la voia întâmplării.

Cred că ideea conform căreia membrii unei familii trăiesc împreună este mai mult o iluzie decât o realitate. Această descoperire mă ajută să înţeleg mare parte din suferinţa întâlnită în familii în care comunicarea prin zvonuri şi jumătăţi de contacte pavează drumul către tot felul de distorsiuni cu privire la cum sunt în realitate lucrurile în acea familie. Completarea unui inventar de timp/prezenţă este primul pas către lămurirea părţii de iluzie şi a celei de realitate din ideea pe care v-o faceţi despre propria voastră familie. Cu puţină planificare, odată ce ştiţi care e problema, puteţi crea oportunităţi pentru a vă întâlni cu adevărat cu membrii familiei voastre. Şi poate începeţi să faceţi şi ceva schimbări.

Un alt aspect care joacă un rol esenţial în inginerie este modul în care fiecare persoană se relaţionează la noţiunea de timp. De pildă, dacă abia aşteptaţi să se întâmple ceva, atunci timpul pare prea lung. Dacă sunteţi ocupaţi şi implicaţi în ceva care vă face plăcere, atunci timpul zboară. Timpul de pe ceas nu are legătură directă cu modul în care trăim timpul fiecare dintre noi. Cinci minute pot să pară lungi cât o oră sau pot să pară scurte cât un minut. Modul în care diferiţi membri ai

familiei trăiesc timpul este direct influențat de modul în care sunt făcute lucrurile.

Trăirea timpului joacă un rol important în organizarea lui. Organizarea este extrem de importantă în îndeplinirea responsabilităților şi a instrucțiunilor. Mulți oameni intră în conflict pentru că unul dintre ei întârzie. Bănuiala imediată, cum că cel care a întârziat a vrut, de fapt, să îl necăjească pe celălalt, nu se dovedeşte întotdeauna a fi fondată. Poate fi vorba, pur şi simplu, de moduri diferite de raportare la timp.

Când oamenii nu acordă atenție modului în care celălalt înțelege şi administrează timpul, atunci problema se reduce la afirmații de genul „Dacă m-ai iubi, ai veni la timp". Aceasta este o formă de şantaj.

Copiii sunt adeseori criticați pentru că întârzie. Şi multe familii încearcă să rezolve această problemă prin pedepsirea şi nu prin educarea copiilor.

Şi totuşi, când venim pe lume, nu ştim absolut nimic despre cum să ne organizăm timpul. Este un lucru care se învață încet, într-o perioadă lungă de timp. Cred că a învăța despre timp şi despre cum să îl foloseşti este o activitate foarte complicată. Mulți adulți încă nu au reuşit să îi dea de cap.

Gândiți-vă la toți factorii de care trebuie să ținem cont dacă anunțăm la 8 dimineața că „la 17:30 voi fi în acest loc". Urmează să trecem printr-un proces constant de selecție, respingere, administrare a evenimentelor zilei, astfel încât să fim la timp acolo. Cum putem răspunde cerințelor de timp ale zilei? Putem evalua condițiile de trafic? Câte întreruperi putem accepta? Pornim de la ideea că ştim destule despre modul în care se va desfăşura ziua de azi, astfel încât la 8 dimineața să ne putem asigura pe noi înşine şi pe ceilalți că vom ajunge la 17:30 la locul stabilit. Dacă vă gândiți puțin, este un adevărat miracol.

Gândiți-vă la voi înșivă și la relația pe care o aveți cu timpul. Întoarceți-vă și uitați-vă la inventarul familiei voastre. Când complexitatea utilizării timpului va fi mai bine înțeleasă, oamenii vor fi mai înțelegători și nu îi vor mai învinovăți pe ceilalți. Până atunci, aș dori să adaug că în multe familii li se cere copiilor să își administreze timpul într-un mod de care nici adulții nu sunt în stare.

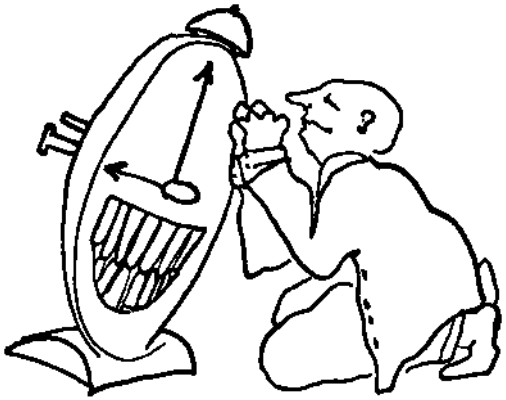
Multe gospodine (dar și mulți bărbați care joacă acest rol), au probleme la acest capitol. Să zicem că au căzut de acord ca cina să fie gata la 17:30. Doar că, în timpul zilei, vine cineva în vizită. Sau gospodina găsește un obiect care trebuie spălat, sau se cufundă în lectură. Deodată s-a făcut 17:30 și cina nu e gata. Rezultatul este o situație care produce nervozitate. Unii pot spune că avem de a face cu o persoană leneșă sau iresponsabilă.

Modul în care fiecare persoană trăiește timpul are legătură cu gradul de conștientizare, motivația, nivelul de cunoștințe și interesele ei. Este un aspect al unicității fiecărei persoane. Cunoașterea modului în care celălalt folosește timpul este un factor important în fiecare relație — nu există doi oameni care să îl folosească la fel.

Dacă orarele pot fi folosite ca ghiduri și nu ca dovezi de caracter, atunci ne putem apropia de eliminarea unor probleme legate de planificare. După ce am călătorit mii de mile aeriene, descopăr că avionul care este programat să plece la 3:47 nu pleacă, uneori, decât tocmai la 8:10. Prin urmare, mi-am făcut un ghid pentru uz personal, care sună cam așa: îmi voi folosi întreaga putere de judecată pentru a îmi lua un angajament privitor la a face ceva la o oră anume. Apoi, voi face tot ce pot ca să respect acest angajament. Dacă se întâmplă în așa fel încât nu reușesc să îmi respect cuvântul dat și nici nu mai pot face nicio schimbare, atunci nu o să mă pedepsesc singură.

Eu am fost învățată de mică să ajung întotdeauna la timp. Dacă întârziam, eram pedepsită. Indiferent ce se întâmpla, eu *trebuia* să ajung la timp. Evident, rezultatul acestui tip de educație era că întârziam destul de des. Acum, când respect noul meu ghid, lucrurile merg foarte bine. Rar se întâmplă să întârzii. Şi nici nu mai intru în conflict cu propria mea persoană.

Fără să ştim, ceasul ne conduce o mare parte din viață. În loc să ne fie de ajutor, el devine stăpânul nostru. Atitudinile noastre cu privire la timp ne influențează foarte puternic eficiența în îndeplinirea diverselor sarcini.



De pildă, unii oameni respectă un orar strict de mese. Aceasta înseamnă că, la o anumită oră, toată lumea trebuie să fie la masă, iar gospodina trebuie să servească mâncarea. Din nefericire, nu tuturor le este foame în acelaşi timp. Iar persoana care a gătit poate rămâne cu impresia că oamenii care nu termină tot din farfurie nu o iubesc. Ştiu că asta se întâmplă des. Pentru a evita jignirea gospodinei, membrii familiei se îngraşă sau vomită după mese.

A nu mânca nu are nicio legătură cu a iubi sau nu bucătăreasa. Are legătură cu apetitul persoanei în cauză. Nu caut neapărat argumente pentru ca oamenii să mănânce sau să nu mănânce. Ceea ce este important pentru mine este ca oamenii să facă exact cum le este lor mai bine. Dacă nu le este foarte foame, atunci nu trebuie să mănânce foarte mult. Dacă le este foame, pot mânca mai mult. Orele de pe ceas şi ceasul interior nu coincid întotdeauna. Oamenii fericiți sunt flexibili în rezolvarea acestei dileme.

Se întâmplă rar ca doi oameni să fie exact în acelaşi loc în acelaşi timp. Afirmația este valabilă pentru sex şi mâncare, dar şi pentru dorințe şi vise. Când oamenii sunt cu adevărat conştienți de faptul că pot fi în stări diferite în momente diferite, atunci ei devin mai toleranți. În loc să se simtă criticați, ei pot negocia şi ajunge la o înțelegere. Poate că nu este întotdeauna soluția ideală pentru amândoi, dar cel puțin fiecare poate obține ceva.

Cunosc o femeie care, uneori, doreşte să meargă la cumpărături seara. Îi spune soțului care este dorința ei, iar el răspunde că este obosit, dar că va merge cu ea dacă nu i se cere să fie foarte amuzant. Dacă ea răspunde că nu îi va cere asta, atunci pleacă împreună şi, uneori, merg şi la un film.

Având în vedere că îi poate spune soției că este obosit, sentimentul că a participat la luarea deciziei privitoare la cumpărături îi poate creşte nivelul de energie şi, în cele din urmă, soțul poate reuşi să se bucure şi de vizionarea unui film. Nu trebuie să intre în conflictul „cine are dreptul de a-i spune celuilalt ce să facă" şi nici nu face un compromis doar pentru a păstra pacea.

Ideea conform căreia „trebuie să fii mereu cu mine" este extrem de scumpă din punct de vedere emoțional. La polul opus, dacă femeia i-ar fi spus soțului ei: „Vreau să merg la cumpărături şi ar fi bine să vii şi tu", probabil

că el ar fi mers doar ca să evite o ceartă, dar cu siguranță nu ar fi fost un companion plăcut. Ea s-ar fi simțit ca o victimă a proastei lui dispoziții și scandalul ar fi fost gata să înceapă.

Dacă am aștepta ca toată lumea să ajungă în același punct, atunci am putea aștepta mult și bine. Dacă le cerem celorlalți să se găsească acolo unde suntem noi, riscăm să provocăm complicații interpersonale. Dacă îi întrebăm pe oameni unde se află ei, le spunem unde suntem noi și apoi începem un fel de negociere, prin care fiecare să accepte realitatea curentă a celuilalt, rezultatul poate fi pozitiv.

Atunci apare întrebarea: cum le spunem altora în ce poziție suntem și cum găsim, mai apoi, un loc pentru fiecare, astfel încât să fie bine pentru amândoi?

Fiecare membru al familiei are nevoie să se bazeze pe existența unui spațiu și a unui loc intim, care să nu poată fi invadat de nimeni altcineva. Nu contează dacă e mic sau mare, important este să fie spațiul personal. Îmi vine mai ușor să respect și să apreciez locul tău dacă am și eu unul, pe care tu îl respecți și prețuiești. Sentimentul că am un loc asigurat îmi spune că sunt o persoană care contează. Absența acestei garanții poate provoca atitudini de genul „Nu-mi pasă. Și ce? Cu ce schimbă asta lucrurile? Eu fac curat în bucătărie și tu vii și faci mizerie din nou".

De câte ori, de pildă, ați auzit comentarii amare de la un copil căruia un altul îi luase lucrurile sau îi invadase spațiul personal? Sau ați auzit un părinte (poate chiar al vostru) țipând pentru că cineva mutase sculele de la „locul lor"? Același lucru este valabil pentru oricine caută ceva care a fost luat de altcineva și nu a mai fost pus la loc. Gândiți-vă doar cum vă simțiți atunci când vă temeți că cineva vă umblă în lucruri și le pune în altă parte.

Este foarte important să vă bazați pe faptul că vă administrați singuri lucrurile şi că participați la luarea deciziilor privitoare la cum şi când vi le vor folosi alții. Aceasta vă permite să simțiți că sunteți o persoană care contează.

O experiență clară, de încredere, cu privire la posesie pavează drumul către împărțirea ulterioară a lucrurilor cu ceilalți. Este un mesaj despre stima de sine şi, prin urmare, îndepărtează fricile cu privire la folosirea în comun. Cred că un copil trebuie să înțeleagă clar: „Acest lucru este al meu şi pot face cu el ce vreau". Unii părinți îi cumpără copilului o jucărie, de pildă, cu speranța ca el să îi împrumute jucăria şi celuilalt copil. Apoi se supără pentru că împrumutul nu funcționează. Dacă jucăria este una de folosit în casă, în comun, atunci acest lucru trebuie precizat de la început. Adeseori conflictele apar pentru că niciunul dintre copii nu are siguranța intimității şi a posesiei.

Împărțirea este, din punctul meu de vedere, decizia pe care o ia o persoană de a lăsa pe altcineva *înăuntru* — în interiorul lucrurilor personale, al timpului, al gândurilor sau al spațiului. Este încă unul dintre acele lucruri complicate care necesită mult timp pentru a fi învățate. Oamenii pot împărți ceva cu alții doar dacă au un sentiment de încredere. Adeseori, părinții îşi roagă copiii să împartă lucruri înainte ca aceştia să fi învățat cum să o facă, apoi îi pedepsesc pentru că nu fac cum trebuie. În aceste familii, văd rar dovezi ale faptului că adulții au învățat cum să împartă ceva cu ceilalți.

În acest moment, cred că ați făcut munca necesară pentru a avea o listă clară, definitivă cu activitățile de care este nevoie pentru funcționarea familiei voastre. Poate ați reuşit să stabiliți şi prioritățile. Dacă nu ar exista oameni, nu ar fi nevoie nici de inginerie. Aceasta este necesară numai pentru că poate îmbunătăți viața

oamenilor. În cazul în care v-a înrăutățit viața, aveți nevoie de o nouă inginerie.

Prin ceea ce v-am rugat să analizați în acest capitol, probabil ați reușit să descoperiți idei noi despre cum să aveți mai puține sarcini și mai multe speranțe. Ceea ce leagă întreg aspectul ingineriei laolaltă este un sistem de informații eficient, bine înțeles, care operează într-un context de încredere și umanism.

Pentru a simplifica lucrurile, vă recomand o metodă de luare a temperaturii familiei. Am creat acest proces pentru a menține limpede climatul emoțional dintr-o familie (sau din orice grup de oameni care lucrează sau trăiesc împreună), astfel încât chestiunile grupului să poată fi discutate și liniile de comunicare dintre membri să fie păstrate deschise. Scopul este să exprimăm în cuvinte acele zone ale vieții care sunt prezente în noi toți, dar despre care nu prea se vorbește direct. În lipsa unui alt cuvânt mai potrivit, voi numi aceste zone *teme*.

Prima temă este *aprecierea*. Ne simțim bine când împărtășim sentimentele de apreciere față de alții și față de noi înșine. A exprima în cuvinte aceste sentimente înseamnă a păstra o stare internă echilibrată. A împărtăși aprecieri cu ceilalți înseamnă a le face un dar pe care nu l-au cerut. De câte ori luăm aceste sentimente ca de la sine înțelese în loc să le exprimăm? Această temă ne permite și să exprimăm mesaje de apreciere conștiente, verbalizate.

A doua temă are legătură cu *părțile negative* ale vieții: nemulțumiri, griji etc. Toți avem așa ceva. Invit persoana care are o nemulțumire să o însoțească de o recomandare pentru schimbare. Următorul pas va fi să ceară ajutor pentru a face acea schimbare. Este o abordare total diferită de cea în care așteptați ca altcineva să vă rezolve problema sau să se apere împotriva voastră.

A treia temă se referă la *nedumeriri*, acele întreruperi care apar în orice situație în care mai mulți oameni se găsesc laolaltă. Cui îi trece prin cap să le spună tuturor despre toate lucrurile care se întâmplă? Pentru a face asta, am avea nevoie de un sistem de transmitere a mesajelor foarte complicat. Chiar şi în afaceri, acest capitol încă dă rateuri. Pentru a rezolva această problemă, spuneți cu voce tare ce nedumeriri aveți. Nedumeririle apar adeseori când oamenii uită, pronunță greşit sau nu aud. Foarte rar se întâmplă din cauza răutății oamenilor. Este important să păstrați un echilibru şi aceasta este o metodă.

Din cauza interacțiunilor dintre membrii familiei şi lumea exterioară sau alți membri ai familiei, indivizii capătă adeseori *informații noi*, care reprezintă a patra temă. Aceasta este adeseori legată de tema nedumeririlor. Este mai uşor să vă amintiți ce informații noi aveți dacă aveți o structură care să vă amintească acest lucru.

Ultima temă este cea a *speranțelor şi dorințelor* personale, la care ținem toți foarte mult. De multe ori ne autosabotăm pentru că alegem să nu ne exprimăm în cuvinte speranțele şi dorințele, de teamă că nu se vor împlini. Nu vom şti niciodată ce se poate întâmpla dacă nu ne exprimăm dorințele. Un alt element important este că, atunci când vorbiți, membrii familiei vor putea să vă ajute. Şi voi veți putea face acelaşi lucru pentru ei, atunci când îşi exprimă visele. Singuri, putem face foarte puține lucruri.

Pe termometrul care indică temperatura familiei noastre apar cinci teme:

Faceți un „termometru" mare cu aceste cinci gradații. Pictați-l sau faceți-l din pânză sau pâslă. Colorați-l. Distrați-vă: atârnați-l în camera unde stă familia voastră reunită şi luați temperatura familiei.

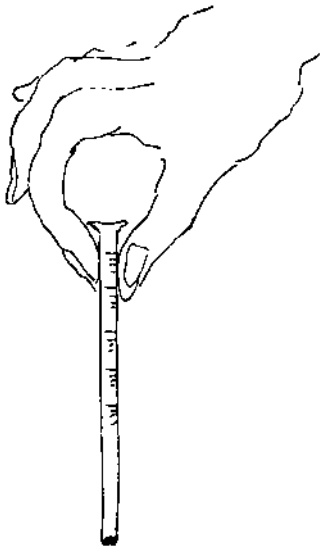
Apreciere

Nemulţumiri

Nedumeriri

Informaţii noi

Speranţe şi dorinţe



Invitaţi toţi membrii familiei să stea confortabil, de preferat în cerc. Plasaţi un reportofon la îndemână în caz că vreţi să înregistraţi şi să ascultaţi mai târziu. Decideţi dinainte cât timp doriţi să petreceţi cu acest experiment — o jumătate de oră, cincisprezece minute, o oră. Rugaţi pe cineva să cronometreze. Rugaţi pe altcineva să scrie lucrurile care nu pot fi acoperite acum şi rămân pentru mai târziu.

Este util să luaţi temele în ordine. De exemplu, fiecare persoană care doreşte poate vorbi despre aprecieri. Apoi treceţi la nemulţumiri şi continuaţi cu toate celelalte teme.

Este important să ţineţi minte că această activitate este una voluntară. Nu toată lumea va avea ceva de spus despre fiecare temă la fiecare citire de temperatură. Ideea este să ascultaţi şi, când răspundeţi, să clarificaţi şi să adăugaţi lucruri, nu să corectaţi sau să influenţaţi. Aplicaţi acest principiu şi lucrurilor mai puţin plăcute.

Obiectivul cel mai important este să exprimaţi toate temele prin vocea tuturor celor care doresc să vorbească. Fiţi

flexibili. Nu vă grăbiți! Dacă toți membrii se îmbrățișează la începutul exercițiului, acesta va fi un semn de bunăvoință. Iar o îmbrățișare la final va reprezenta un mulțumesc.

La început, este util să planificați cel puțin o citire a temperaturii pe săptămână. După ce acumulați experiență și exercițiul vi se pare familiar, confortabil și util, încercați să luați temperatura zilnic, în întâlniri de câte zece minute.

Am spus că acest exercițiu păstrează limpede climatul emoțional. Citirile regulate ale „temperaturii" cresc încrederea și stima de sine a tuturor membrilor familiei. De asemenea, continuăm să aflăm lucruri noi unii despre ceilalți, să devenim mai apropiați și mai liberi. Prin urmare, veți descoperi și că sarcinile voastre legate de ingineria familială vor deveni mai creative.

FAMILIA EXTINSĂ

Toți cunoaştem zicala „Dumnezeu ne-a dat rudele. Slavă Domnului că ne putem alege singuri prietenii!". Rudele — prin alianță, bunici, mătuşi, unchi, nepoate, nepoți — sunt persoane legate de noi prin lege sau prin sânge, sau în ambele moduri. Ei există prin însăşi natura lucrurilor şi, oricât ne-am dori, nu vom reuşi să ne „dez-rudim" de ei. Ei fac parte din familia extinsă a fiecăruia dintre noi.

Vă plac rudele prin alianță, bunicii, nepoții sau nepoatele? Dacă da, atunci îi puteți trata ca pe nişte oameni reali, puteți împărtăşi cu ei critici, îndoieli, suferințe şi iubire. Este posibil ca afirmația să fie făcută şi invers: dacă vă tratați rudele ca pe nişte oameni adevărați, atunci veți ajunge să vă placă de ei. Toți oamenii au anumite trăsături care pot să ne placă la un moment dat.

Totuşi, de multe ori, ne cunoaştem rudele după ce am fost deja influențați de opiniile altcuiva. Se întâmplă adeseori ca un copil să îşi audă părinții spunându-şi unul altuia:

„Tatăl tău este un zgârcit."

„Tatăl tău este un mocofan. Face tot ce îi cere mama ta."

„Mama ta nu va sta niciodată cu copiii mei."

„Mama mea *îşi* iubeşte nepoţii."

Părinţii pot chiar să le spună direct copiilor lucruri de genul:

„Ai grijă cum vorbeşti când e bunica prin preajmă".

Este uşor de observat cum copiii îşi fac idei unidimensionale despre rudele lor. Înainte chiar de a le cunoaşte, ei pot auzi despre ele că sunt sfinţi, diavoli, adevărate poveri, sau oameni buni de nimic. Fiecare copil începe să îşi vadă bunicii prin ochii părinţilor, iar această situaţie deformează serios încercarea de a-i mai vedea vreodată ca pe nişte fiinţe umane.

Dumnezeu ştie câte capcane există între rude. În unele cazuri, există un adevărat război virtual; în alte cazuri, oamenii se evită pur şi simplu. Unii încearcă să rezolve o problemă îndepărtându-se. Aud oameni spunând: „Mi-aş dori ca şi copiii mei să îşi cunoască

bunicii. Uneori mă simt prost din cauza asta. Dar vizitele la ei îmi provoacă atâta suferință".

Sau „Mama îi răsfață întotdeauna pe copii, şi totuşi aş vrea ca ei să o cunoască mai bine".

Sau „Tata îl preferă pe fiul meu şi o ignoră pe fiica mea" sau invers.

Poate ați auzit astfel de remarci şi multe altele asemănătoare. Eu aud aceste lucruri ca pe nişte extensii a ceea ce vorbitorul nu a reuşit să rezolve din propriile sale sentimente despre sine. Această persoană nu numai că nu îi vede pe adulții din familie ca pe nişte oameni, dar confundă rudele cu rolurile pe care le joacă ele. Este o situație foarte frecventă.

Soții şi soțiile fac asta cu propriii lor părinți, punându-le eticheta „bătrânii". Odată ce ai atârnat o etichetă de gâtul cuiva („bătrâna", „mătuşica", „bunicul" etc.), este uşor să nu mai vezi că omul acela este o persoană. Aceste etichete formează o mare parte din atmosfera în care trăieşte familia extinsă. Prăpastia dintre generații există la fel de bine între părinți şi bunici, ca şi între părinți şi copii. Definesc prăpastia dintre generații drept o zonă necunoscută peste care încă nu s-au construit poduri.

Pe de altă parte, dacă soții au devenit egali cu părinții lor, atunci ei pot fi toți oameni. Fiecare poate fi tratat ca o persoană unică, apreciată. Ei îşi pot respecta reciproc intimitatea, se pot bucura unul de celălalt, pot încerca să schimbe acele părți ale vieții care sunt mai puțin plăcute.

Aceşti oameni văd lucrurile din punctul de vedere al *oamenilor* şi nu din punctul de vedere al *rolurilor*. Soții şi soțiile de azi sunt bunicii de peste douăzeci de ani. Copiii de azi sunt soții şi soțiile de mâine şi bunicii din viitor. Şi, printre toate acestea, *Jane* este soție, *Jane* este mamă, *Jane* este bunică. Orice rol îşi asumă, ea este Jane, persoana.

Cu alte cuvinte, soț, soție, părinte, copil, bunic, nepot sunt numele rolurilor pe care oamenii şi le asumă când trec prin viață. Rolurile descriu două lucruri: cum este legată o persoană de alta, cum anume este trăit rolul în cauză. Essie Hawkins este bunica mea paternă; iar Essie Hawkins spune că Jane Sutter este nepoata ei, fiica fiului ei, Harry. Când Essie se întâlneşte cu Jane, cine cu cine se întâlneşte de fapt? Oamenii sau rolurile? Rolurile sunt sterile şi copleşitoare, oamenii sunt interesanți şi umani.

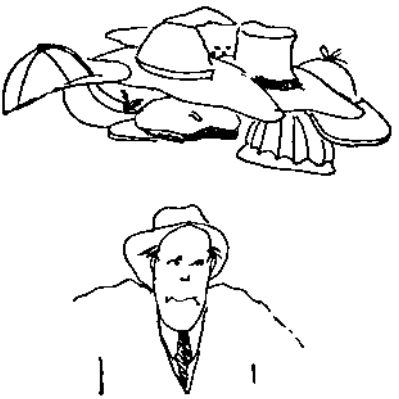
Odată ce ați înțeles asta, lucrurile sunt destul de evidente, dar mulți nu reuşesc să le vadă. Sub fiecare rol se află un nume personal, un prenume — Alice sau Marco sau Leilani sau Wadsworth — şi o persoană care trăieşte acel rol. Rolurile sunt ca nişte haine sau pălării pe care le poartă cineva, în funcție de ce anume face într-un moment dat.

Să vă dau un exemplu. Alice Sweetworth, de patruzeci şi şase de ani, este căsătorită cu Guy Sweetworth, care are patruzeci şi şapte de ani. Alice şi Guy au trei copii: Margaret, de douăzeci şi cinci de ani, Bruce, de douăzeci şi trei, şi Allan, de şaptesprezece. Margaret este căsătorită cu Hans, care are treizeci de ani. Bruce este căsătorit cu Anita, care are tot douăzeci şi trei de ani, şi au împreună un copil.

Când Guy este cu Alice, el îşi spune soț, pentru că este căsătorit cu Alice şi fac împreună lucruri care țin de căsnicie. Când este cu Margaret, Bruce sau Allan, îşi poartă pălăria de tată, presupunând că face ceva care lui i se pare că se potriveşte cu ideea despre ce înseamnă să fii tată. Când este cu Hans şi Anita, este socru şi face tot ceea ce îi cere acel rol. Când este cu copiii lui Margaret, este bunic.

Acum, să presupunem că este înconjurat de toți aceşti oameni. Îşi poate pune oricare dintre aceste pălării.

Dar cunosc şi oameni care, când ajung la vârsta lui Guy, poartă numai pălăriile de bunic. Părţile de socru, tată, soţ şi propriul sine au dispărut fără urmă.



Îmi amintesc de o familie care a venit să mă vadă la un moment dat. Ethel, soţia, îşi adusese şi mama de şaptezeci şi trei de ani, care mi-a fost prezentată drept Bunica. Am privit-o în ochi când am dat mâna cu ea şi am întrebat-o cum o cheamă. La început m-a privit nelămurită, apoi, după câteva momente, mi-a spus încetişor „Anita".

Aşa că am spus „Bună, Anita!", moment în care i-au dat lacrimile. A spus că era prima oară când îşi auzea numele în ultimii douăzeci de ani.

Faptul de a o vedea pe Anita ca pe o persoană, nu doar ca pe o bunică, a fost un factor foarte important în procesul de deschidere a familiei către idei noi despre cum pot acţiona împreună ca oameni.

Orice nume de rol este pur şi simplu o descriere. De ce să nu lăsăm oamenii să fie ceea ce sunt, să facă ceea ce fac, de ce nu uităm odată funcţiile lor, de mătuşă sau unchi, văr sau părinte? În primul rând, ei sunt oameni.

Nu cunosc niciun fel de comportament universal pentru rolurile de mamă, tată, soț, soție, mătuşă sau unchi şi nici nu am întâlnit pe cineva care să ştie. A trăi un rol este o invitație la a stoarce viața din noi înşine; a trăi ca o persoană este o invitație la flexibilitate şi deplinătate.

O anexă importantă: membrii unei familii cred aproape întotdeauna că se cunosc cu adevărat unii pe alții. Ştiți şi voi asta. Care părinte nu este convins că îşi cunoaşte copilul până când acesta împlineşte paisprezece-cincisprezece ani? Ce persoană nu crede că îşi cunoaşte părinții? Am descoperit că membrii familiei care sunt de această părere sunt cei mai înclinați să nu ştie nimic unii despre ceilalți. Iar ceea ce cred ei că ştiu despre o altă persoană este mai degrabă ceea ce ştiu despre rolul acesteia.

Remediul pentru această prăpastie este ca fiecare membru al familiei să îi cunoască pe ceilalți ca persoane. Acest proces trebuie adus la zi din când în când, în mod conştient. Haideți să privim lucrurile în față: este destul de greu să facem asta cu oameni de care suntem legați prin alianță sau prin legături de sânge, din cauza supoziției enervante că deja îi cunoaşteți. Puțini oameni care simt că se cunosc îşi împărtăşesc cu adevărat sentimentele profunde.

Membrii familiei se blochează adeseori într-unul dintre rolurile pe care le joacă şi apoi acel rol pare să fie identitatea lor. Sunt convinsă că multe dintre problemele care apar între membrii mai în vârstă din familiei şi ceilalți se datorează faptului că cei dintâi se simt blocați în rolurile lor de oameni bătrâni. Ei uită, aşa cum uită şi cei din jurul lor, că inima încă le mai bate şi că încă doresc şi au nevoie să fie iubiți şi apreciați şi să aibă un scop în viață.

Asemeni viselor pe care le urmărim, acest sentiment de a avea un scop ne conduce de-a lungul zilei.

O persoană intră, la naştere, într-o nouă zonă de creştere care continuă până la moarte. Dacă ar fi să facem tot ce este posibil pentru noi, ca fiinţe umane, atunci am evolua constant pe măsură ce am îmbătrâni. Există multe dovezi recente pentru faptul că propriul nostru corp se supune sentimentelor referitoare la propria noastră valoare: starea pielii, a oaselor şi a muşchilor este mai degrabă legată de ce părere avem despre noi înşine decât de orice alt factor, cu excepţia alimentaţiei, a exerciţiului fizic, a interacţiunilor cu cei cu care trăim. Mai mult, oamenii care sunt predispuşi la îmbolnăviri frecvente au imagini incomplete, distorsionate şi neplăcute despre ei înşişi.

Aşa cum rolurile împietrite sunt inumane, ritualurile şi tradiţiile de familie devin surse de neplăceri când oamenii le văd ca pe necesităţi şi nu ca pe sărbători. O modalitate eficientă de a utiliza un ritual este să faceţi din el o reflectare a stilului de viaţă al familiei. O familie pe care o cunosc şi-a stabilit următorul ritual: când un copil împlineşte cincisprezece ani, el primeşte un ceas; la şaisprezece poate conduce maşina; şi aşa mai departe.

Astfel de ritualuri indică ceea ce este important într-o familie, dar ele nu sunt scrise cu sânge şi pot fi schimbate din când în când.

O altă utilizare a ritualului este pentru a indica sentimentul de apartenență — un fel de simbol al clanului. Mai mult decât atât, un ritual nu cere ca toată lumea să fie prezentă. Unul dintre cele mai îngrozitoare lucruri care se întâmplă în familii sunt condiționările ca toată lumea să fie prezentă — să zicem de sărbători, acasă la generația cea mai în vârstă. Ştiu câteva cupluri tinere care pur şi simplu îşi distrug vacanțele pentru că simt că trebuie să fie de Crăciun atât cu părinții soțului, cât şi cu cei ai soției. Aşa că mănâncă două cine de Crăciun şi niciuna dintre ele nu le pică bine.

Astfel de cupluri tinere trec prin frustrări teribile. Simt obligația de a merge la ambele perechi de părinți, sau cel puțin la unii dintre ei, dar, în acelaşi timp, doresc să aibă un Crăciun numai al lor. Un cuplu pe care îl cunosc credea că trebuie să meargă în fiecare vineri seara la mama lui acasă, altfel s-ar fi întâmplat lucruri îngrozitoare: mama sau bunica lui ar fi făcut atac de cord, apoi i-ar fi pedepsit şi nu ar mai fi vorbit niciodată cu ei, sau i-ar fi tăiat din testament. Dacă acesta este prețul pentru a avea linişte în familie, atunci este un preț cam mare.

Când faceți alegeri comparând propriile preferințe cu cele ale altora, este posibil să vă confruntați cu reacții negative. Dar oamenii pot supraviețui acestor experiențe, chiar dacă, la început, vor rezista din toate puterile schimbărilor pe care le faceți.

Lucrul care m-ar răni cel mai tare din partea fiicei mele ar fi să aleagă să vină la mine de Crăciun ca să nu mă facă să sufăr. Aş simți că am ratat total planul de a o ajuta să devină o persoană autonomă.

O mare parte din lucrurile care provoacă dificultăți implică adulți care nu au învățat să încheie relația

părinte–copil cu propriii lor părinți. Această relație trebuie să se transforme. Cele două generații trebuie să dezvolte o relație de egalitate, în care fiecare să respecte intimitatea şi autonomia celuilalt şi să decidă să se întâlnească atunci când toți simt că este potrivit. Astfel, copiii adulți sunt şi ei într-o poziție bună pentru a-şi creşte propriii copii.

Să prezint şi altă perspectivă: am văzut în cabinet şi mulți oameni ajunşi la şaizeci de ani care îmi cereau ajutorul ca să scape de copii ajunşi acum adulți: „Mă tratează de sus şi îmi spun mereu ce să fac". Unii adulți nu prea înțeleg de ce părinții nu sunt bucuroşi să primească sfaturi din partea lor.

Multe blocaje apar când conştientizăm singurătatea celorlalți şi ni se pare că este responsabilitatea noastră să îi alinăm. Aceasta poate deveni o corvoadă foarte greu de dus. De exemplu: tu eşti mama mea şi eu văd că eşti singură; nu ai prieteni, iar eu nu prea mă simt bine cu tine, pentru că te plângi tot timpul. Dar vin să te văd, strâng din dinți şi nu scot niciun cuvânt până la plecare, sau te bat la cap cu sfaturi despre ceea ce ar trebui să faci şi apoi mă simt frustrată pentru că tu nu faci ce îți spun. Multe persoane încearcă astfel de experiențe şi apoi plătesc cu furie şi sentimente de vinovăție. Un adult este liber să spună da şi nu în mod realist şi, în acelaşi timp, să se simtă echilibrat când îşi apără punctul de vedere.

Aşa ajungem la un alt punct: ajutorul. Din cauza dizabilităților sau a bolilor, multe persoane au nevoie de ajutorul copiilor lor. Cum pot doi oameni să se ajute unul pe celălalt şi totuşi să se simtă egali? Uneori, efortul de a fi de ajutor se blochează în bine-cunoscutul şantaj familial: „Trebuie să mă ajutați pentru să sunteți copiii mei. Nu pot face nimic, sunt atât de mică şi slabă", sau: „Eşti mama mea şi trebuie să mă laşi să te ajut".

Din nou, această situație arată doi oameni care încă nu au învățat să stea pe propriile picioare şi, prin urmare, îşi desfăşoară tranzacțiile încercând să îi controleze pe ceilalți, în loc să îi atragă. Oricine se uită la familiile de azi găseşte sute de exemple de oameni care se şantajează reciproc sub masca neajutorării şi a ajutorului. Pentru părinți, succesul înseamnă să fie apreciați, utili, îngrijți şi iubiți de copiii lor, dar nu sufocați de aceştia. Cred că reciproca este valabilă pentru copii. Dacă ei simt că părinții îi apreciază, îi găsesc folositori, au grijă de ei, îi iubesc şi nu se agață de ei, atunci şi ei simt că părinții lor au făcut o treabă bună.

Bineînțeles că, uneori, oamenii chiar au nevoie de ajutor. Dar momentele în care „ajutorul" este utilizat pentru a ne agăța de cineva sunt mult mai numeroase.

Vă pot auzi pe unii dintre voi spunând, în timp ce citiți aceste rânduri: „Şi cum altfel să am contact cu nora mea, cu ginerele meu, cu soacra mea, cu socrul meu, cu mama, cu tata, cu fiica mea, cu fiul meu? Ceea ce descrieți aici nu ni se poate întâmpla nouă, pentru că între noi nu a existat niciodată o relație fericită. Soacra mea nu a dorit niciodată să mă mărit cu fiul ei. Tatăl meu nu-l suportă pe soțul meu. [Mama nu a dorit ca eu să mă însor cu actual mea soție.] Soacra mea vrea mereu ca soțul meu să facă diverse lucruri pentru ea". Şi aşa mai departe.

Nu se întâmplă peste noapte şi nu este uşor. Dar este posibil. Tot ce doresc să vă transmit este că nimeni nu este 100% într-un anumit fel. Faceți ceva cercetări şi îi veți descoperi aceşti oameni şi pe voi înşivă dintr-o perspectivă nouă.

Există diferite grade pentru a măsura cât de mult ne plac ceilalți. Nu vreau să spun că toți putem să ne plăcem între noi în mod egal. Aşa ceva ar fi lipsit de realism. Totuşi, majoritatea familiilor se pot strânge şi acționa laolaltă în modalități cu totul noi odată ce fiecare membru este pe deplin convins că toți oamenii sunt formați din părți şi că nimeni *nu trebuie* să iubească părțile ce nu pot fi iubite. Mai mult, aceste părți se modifică din când în când.

Oamenii pot avea relații oneste, autentice şi pot trăi în armonie. După cum am mai spus, este simplu, dar *nu este* uşor. Să nu uităm acest element important. Mai ales că, adeseori, copiii sunt prinşi la mijloc, între părinți şi bunici. Această poziție este copleşitoare pentru un copil. Cum poate el să nu iubească o bunică ce îi aduce atâta bucurie, dar despre care mama vorbeşte urât? Experiența copilului este destul de diferită; mama poate că vorbeşte despre relația cu *soacra* ei. Tot aşa, bunica îi poate spune copilului că tatăl lui este un pierde-vară, dar

loialitatea şi poate chiar experienţa copilului dovedesc contrariul.

Este foarte uşor să proiectezi asupra altei persoane propriile probleme şi apoi să mai convingi şi pe altcineva că aşa stau lucurile, pentru a te face să te simţi bine în legătură cu concluzia la care ai ajuns. Aşa apar multe dintre problemele din familile extinse.

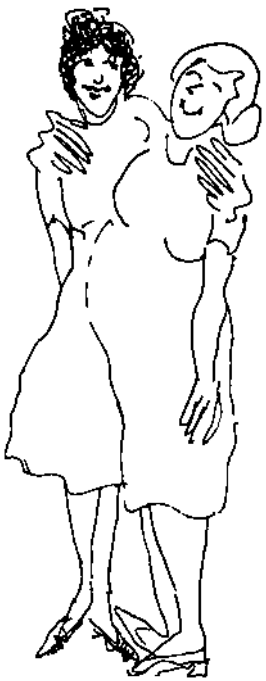
Alte probleme apar atunci când oamenii abia intră în rolurile de membri auxiliari în familiile copiilor lor care au crescut. Mulţi bunici adoră să stea cu nepoţii şi se oferă să facă asta. Totuşi, am întâlnit şi bunici care se simţeau stânjeniţi să le spună copiilor că nu doreau să stea cu nepoţii. Dacă apare acest „nod", atunci pregătiţi-vă pentru probleme. Uneori, nevoile sau planurile de viaţă ale persoanelor care sunt bunici nu le permit acestora să stea cu nepoţii. Alteori, copiii adulţi care nu au o relaţie de egalitate cu propriii lor părinţi, îi exploatează pe aceştia; iar mai apoi părinţii, care au ales să joace doar rolul de bunici, reacţionează plini de resentimente înăbuşite. Şi uneori, oamenii din familie — părinţii sau bunicii actuali — nu se înţeleg, iar când bunicul sau bunica stă cu copiii, pot să apară dificultăţi.

Nu văd nimic greşit în a extinde ajutorul către membrii familiei, dacă acest lucru se întâmplă ca urmare a întâlnirii dintre doi oameni care au discutat despre nevoile de viaţă ale fiecăruia. Cererile de genul „Trebuie să faci asta pentru că eşti mama mea" sau „Trebuie să mă laşi să fac asta pentru că sunt fiica ta" schimbă întreaga negociere a ajutorului într-una de negociere a controlului. Din nefericire, copiii sunt adeseori cei sacrificaţi. După cum am precizat, membrii familiei se şantajează adeseori reciproc în numele iubirii şi al relaţiilor. Acesta este motivul pentru care, în familii, există atâta suferinţă.

Când privim o familie extinsă, vedem că ea este formată din trei, uneori chiar patru generaţii. Toate

aceste generații sunt conectate cumva între ele şi se influențează reciproc. Este greu pentru mine să mă gândesc la o familie fără să includ a treia generație — persoanele care sunt părinții sau bunicii soțului şi soției actuale. La urma urmei, devenim arhitecții următoarei familii învățând de la familia precedentă.

Pot să anticipez momentul în care familiile se vor comporta în aşa fel încât copiii-adulți vor fi egali cu părinții lor: încrezători în propriile forțe şi autonomi, în loc să rămână copiii acestora sau să devină părinții lor. Pentru mine, acesta este obiectivul final al făuririi oamenilor: copii care să devină oameni autonomi, independenți, creativi, egali cu cei care i-au adus pe lume.



19

CICLUL VIEȚII

Pentru a vă ajuta să vă faceți o perspectivă asupra vieții, vreau să vă arăt imagini ale ciclului vieții.

În limbajul grădinarilor, suntem plantați, încolțim, ne creşte o tulpină principală, înmugurim, înflorim şi/sau facem fructe, punem o nouă formă în mişcare. Toate aceste lucruri se întâmplă, pentru majoritatea oamenilor, în şaptezeci–optzeci de ani. Pentru a simplifica lucrurile, voi numi cele cinci etape, care se grupează în trei părți ale vieții.

Aceste etape şi părți ne amintesc că suntem diferiți în diferitele momente ale vieții noastre. Constantă este forța vieții pe care o purtăm în noi.

PARTEA I

Etapa 1. Între concepere şi naştere. Durează 9 luni.

Etapa 2. De la naştere la pubertate. Durează între 10 şi 14 ani.

Etapa 3. De la pubertate la vârsta adultă. Durează între 7 şi 11 ani.

În ziua în care devenim majori, ne schimbăm relația în ceea ce priveşte dependența şi responsabilitatea.

Suntem adulți din punct de vedere legal şi răspundem pentru tot ce facem. Pentru a avea succes, trebuie să învățăm — dacă nu ştim deja — acele lucruri care ne permit asta.

PARTEA a II-a

Etapa 4. De la vârsta adultă la poziția de senior. Această etapă durează între 44 şi 47 de ani şi poate fi împărțită în adulți tineri, de vârstă medie şi bătrâni.

PARTEA a III-a

Etapa 5. De la poziția de senior până la moarte. Şi această etapă poate fi împărțită în etape: nou, în curs de dezvoltare, dezvoltat.

Fiecare parte are sarcini, responsabilități de creştere şi privilegii specifice. Are şi o formă diferită. De exemplu, gândiți-vă la o omidă şi un fluture ca fiind aceeaşi energie sub forme diferite.

Fiecare parte este baza pentru partea următoare, dar şi legătura cu ea. Când o parte se termină înainte să fie completă — ca atunci când cineva intră în viața de adult, dar încă se simte ca un copil — etapele se desincronizează şi ciclul de creştere se distorsionează. Energia

deraiază şi provoacă probleme. Ştim de la fizicieni că energia nu poate fi niciodată distrusă, ea doar îşi schimbă forma. Prin urmare, energia pe care cineva o foloseşte ca să dea o palmă poate fi utilizată la fel de bine pentru o îmbrăţişare. Asta ridică o altă problemă importantă: să ne folosim energia pentru creştere, sănătate şi fericire universală, sau pentru boală, disperare şi distrugere? Să descoperim şi să învăţăm cum să fim constructivi înseamnă să ne uităm cu atenţie la ceea ce facem acum şi, mai apoi, să fim deschişi să renunţăm la acele obiceiuri care ne distrug şi ne limitează.

Anumite lucruri pe care trebuie să le învăţăm sunt universal necesare pentru a deveni pe deplin umani. Ele trebuie însuşite, în anumite forme, în toate etapele şi părţile vieţii noastre, de fiecare fiinţă umană, începând cu prima etapă, copilăria mică. Vă prezint această listă cu învăţături care formează competenţa personală necesară.

Diferenţiere: a face distincţia dintre tine şi mine.
Relaţii: a şti cum să te conectezi cu propria persoană şi cu ceilalţi.
Autonomie: a te baza pe propria persoană, separată şi distinctă de oricine altcineva.
Stimă de sine: a simţi că eşti valoros.
Putere: a-ţi folosi energia proprie pentru a-ţi iniţia şi ghida comportamentul.
Productivitate: manifestarea competenţelor.
Iubire: a fi plin de compasiune, a-i accepta pe ceilalţi, a da şi a primi afecţiune.

Dezvoltarea fiecărei etape va determina noua formă pe care o vor lua învăţăturile universale. De exemplu, nu îl vom învăţa pe un copil competenţa personală dacă îi cerem să devină priceput la condusul maşinilor.

Nivelul de competență al copilului poate fi dezvoltat mai degrabă prin a-l învăța cum să folosească o lingură. Condusul mașinii este o competență mai potrivită pentru adolescenții mai mari.

Mai jos sunt prezentate etapele de-a lungul vieții.

PARTEA I			PARTEA a II-a	PARTEA a III-a
Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3	Etapa 4	Etapa 5
(9 luni)	(10–14 ani)	(7–11 ani)	(44–47 ani)	(7–25 ani)
Concepere — naștere	Naștere — pubertate	Pubertate — vârsta adultă	Vârsta adultă — statut de senior	Statut de senior — moarte

Modul în care ne gândim la aceste etape și cum anume le abordăm determină rezultatele vieții noastre. Abordarea prezentată în imaginea următoare se bazează pe modelul dat de perechea dominant-supus. Conform acestui model, venim în această lume neajutorați și plecăm nefolositori.

Partea I	Partea a II-a	Partea a III-a
Copilărie — adolescență	Vârsta adultă	Statut de senior
„Prea tânăr ca să“	„Se spresupune că ești la locul potrivit“	„Prea bătrân ca să“

Din punctul de vedere al puterii și realizărilor, numai faza adultă are valori pozitive în acest tabel. Pre-adultul este prea tânăr, iar post-adultul este prea bătrân. Adică două părți ale vieții rămân devalorizate, potențial neacceptabile, profund private de drepturi, înstrăinate.

Privind acest tabel înțelegem foarte ușor de ce, pentru mulți oameni, adolescența devine atât de frustrantă, iar bătrânețea atât de dezgustătoare. Linia vieții este lipsită de orice putere în două puncte majore: la început și la sfârșit. Singurul loc acceptabil este la mijloc. Puterea le este conferită doar adulților. Le este

refuzată tinerilor şi seniorilor. După ce am petrecut între optsprezece şi douăzeci şi unu de ani învățând cum e să fii „prea tânăr ca să", noaptea dinaintea majoratului poate fi una foarte lungă. Printre altele, trebuie să învățăm să ne autoapreciem, să folosim puterea în mod constructiv, să facem alegeri şi decizii înțelepte pentru a face față la ce ne aşteaptă în această nouă etapă. Este destul de mult pentru o singură noapte.

Sigur, nu facem toate astea într-o noapte. Ne trezim în ziua aniversării cam la fel cum eram când ne-am culcat. Multe dintre abilitățile şi atitudinile de care avem nevoie pentru a negocia cu succes etapa de adult încă trebuie învățate. Şi ne străduim să facem asta.

Probabil cel mai puternic motiv pentru a găsi modalități de a-i ajuta pe adolescenți să se simtă apreciați, capabili şi eficienți este să le dăm curajul, judecata, stima de sine sănătoasă şi alte instrumente necesare cu care să răspundă responsabilităților din viața de adulți. Din nefericire, mulți copii se nasc din părinți care nu au învățat încă ceea ce trebuie să îi învețe pe copiii lor. La urma urmei, adulții îi pot învăța pe copii doar ce ştiu şi ei. Prin urmare, continuă să transmită mai departe atitudini şi teme depăşite, adeseori crezând greşit că sunt înnăscute, şi nu învățate.

În acest moment, probabil că părinții au ajuns la sfârşitul etapei lor de adulți. Acum trebuie să privească şi ei către statutul de senior, care îi aşteaptă şi în care vor fi „prea bătrâni ca să". Această schimbare de statut coincide adeseori cu menopauza şi pensionarea şi este cauza multor depresii. Uneori, oamenii sunt foarte speriați şi această frică îi face vulnerabili la boli fizice, sociale şi psihice.

În mod interesant, adolescenții reacționează şi ei în mod similar la noul lor statut. Dar sunt mai înclinați decât bătrânii să recurgă la agresivitate şi violență. Au

o cantitate mare de energie pe care nu o pot manifesta într-un mod sănătos, iar stima lor de sine este foarte scăzută.

Aproape toate practicile actuale din domeniul educațional, medical, social şi psihologic se bazează pe acest model dominare-supunere, împărțit pe vârste şi nu pe tipuri de persoane. Acest model trebuie reevaluat, astfel încât fiecare persoană, în fiecare fază a fiecărei etape să poată fi pe deplin o ființă umană. Desenul de mai jos descrie un model care oferă rezultate foarte diferite şi optimiste.

Partea I	Partea a II-a	Partea a III-a
Excelent	Excelent	Excelent
DEPLIN UMAN	DEPLIN UMAN	DEPLIN UMAN

În acest model deplin uman, fiecare persoană este întotdeauna în locul potrivit în fiecare etapă. Încă venim pe lume neajutorați, dar plecăm acoperiți de glorie când suntem într-un punct înalt al dezvoltării noastre. Relațiile din acest model sunt bazate nu pe putere, ci pe stimă de sine sănătoasă, egalitate a valorii, iubirii, comportamentului care reflectă responsabilitatea personală şi socială.

În acest model, abordăm viața cu ideea de a aduce excelența în fiecare etapă. Fiecare etapă ascunde o minune. Ea exprimă magia creşterii. Fiecare etapă este văzută ca un moment de care să ne bucurăm, din care să învățăm, căruia să îi dăruim şi din care să luăm, pe care să îl privim ca pe un întreg. Nu uităm că oamenii

sunt ființe vii aflate în continuă mişcare şi îi tratăm corespunzător.

Când vom ajunge la starea de seniori, vom fi acumulat atâta experiență de ființe complete, încât ultimii noştri ani nu vor fi decât o altă arenă în care să ne dezvoltăm noi posibilități. Nu va fi extraordinar atunci când, la apusul vieții, vom putea spune că am trăit fiecare parte a vieții din plin, aprofundând şi lărgindu-ne capacitatea de a ne înțelege şi aprecia pe măsură ce am înaintat în vârstă?

Provocarea modernității este să devenim atât de puternici, încât să putem fi modelele şi liderii acestui proces pentru noi înşine şi pentru alții, în fiecare etapă a vieților noastre.

20

ADOLESCENȚA

Sarcina unui adolescent este extrem de grea. Împins de energia eliberată de pubertate, de nevoia psihologică de a deveni independent, de aşteptările sociale de a avea succes, adolescentul trăieşte într-o presiune imensă, în timp ce încearcă să îşi găsească drumul într-o lume nouă. Adăugați la asta faptul că nu există poteci marcate şi veți avea în fața voastră minunea şi groaza pe care le produce adolescența.

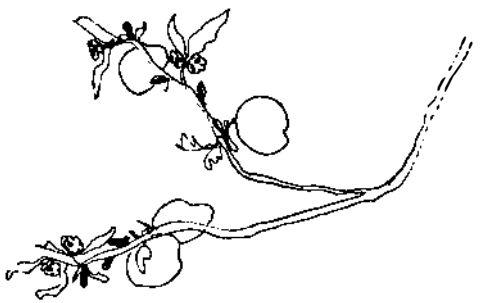
Trebuie să recunoaştem această condiție. Este greu atât pentru adolescent, cât şi pentru părinți. Adulții trebuie să creeze un context în care să poată avea loc această creştere, cam tot aşa cum am aranjat lucrurile în casă pentru a evita accidentele când copiii abia începuseră să meargă singuri. Trebuie să facem asta în aşa fel încât să respectăm demnitatea adolescenților, să le dezvoltăm sentimentul de stimă de sine, să le dăm îndrumări utile, iar toate acestea să îi ajute să devină mai maturi din punct de vedere social.

Contextul psihologic al unui adolescent trebuie să fie capabil să se adapteze la schimbările de dispoziție, la idei aparent irațională, comportamente ocazionale

ciudate, un vocabular nou şi fapte stânjenitoare. Fiecare şi toate acestea apar pe măsură ce adolescentul începe să se joace cu propria putere, cu autonomia, dependența şi independența.

Pentru a negocia cu succes aventura adolescenței, atât părinții, cât şi adolescenții au nevoie de imagini pozitive. Adolescenții au reuşit să facă lucruri extraordinare, care implicau riscuri foarte mari. Poate şi copilul vostru este unul dintre aceştia. Faceți un caiet cu fotografii şi povestiri despre adolescenți care şi-au folosit energia în scopuri ieşite din comun: şi-au făcut propria afacere în curtea din spatele casei, au organizat vizite la azilurile de bătrâni, au depăşit obstacole pentru a atinge un obiectiv. Asta vă va ajuta să vă mai reduceți frica. Rugați-l pe adolescentul vostru să vă ajute să găsiți astfel de povestiri. Sărbătoriți riscurile pe care adolescenții şi le asumă şi care dau rezultate.

Am auzit părinți care se plâng de propriii lor copii: „Nu stau o secundă locului. Tot timpul trebuie să facă ceva". Este starea normală la această vârstă. Părinții înțelepți acceptă această nelinişte şi găsesc metode elegante de a trăi în perioadele furtunoase. Ei creează cu atenție contexte noi care hrănesc mugurii care mai apoi pot deveni flori. Rezultatul este o recoltă de fructe bune.



Negocierea etapei de adolescență nu este nici rapidă şi nici uşoară. Atât părinții cât şi adolescenții trebuie să îşi dezvolte răbdarea şi să continue să vorbească şi să iubească, pentru a face lucrurile să meargă. În această perioadă de schimbări teribile, toți membrii familiei devin nişte necunoscuți unii pentru alți şi trebuie să facă din nou cunoştință. Abordarea acestei etape cu mai multă iubire decât frică va face diferența dintre succes şi eşec.

Le-am spus adeseori părinților: „Dacă nu este ilegal, imoral şi dacă nu îngraşă, lăsați-i să facă ce vor". Ajutăm mai mult oamenii dacă descoperim şi susținem toate situațiile în care putem spune „da" fără reținere şi dacă păstrăm răspunsul negativ pentru situațiile în care chiar este nevoie de el.

Fiecare adult care citeşte această carte a supraviețuit adolescenței — unii cu cicatrici, alții cu răni încă deschise, dar toți cu substanță. Diferența dintre substanță şi spaimă poate fi explicată cam aşa. Substanța provine din folosirea propriei persoane pentru a acumula înțelepciune prin învățarea metodelor de a face față frustrărilor şi conflictelor proprii, de a deveni responsabil şi a cunoaşte alte realități ale vieții. Spaima este rezultatul unui spirit distrus. Rana deschisă arată că nu s-a produs vindecarea; nici măcar pielea subțire nu a crescut peste rană. Rezultatul este o stare de handicap sever psihic şi social. Din experiența mea ştiu că părinții vor face tot ce pot pentru a nu-i lăsa pe adolescenți cu rănile deschise. Uneori, şi părinții au răni deschise, prin urmare le vine greu să facă față bine adolescenților lor.

O soluție este ca părinții să îşi facă propriile grupuri de suport, brainstorming, exersarea comunicării congruente. Este o soluție bună mai ales pentru familiile în care ambii părinți sunt plecați în timpul zilei şi, ca urmare, trebuie să găsească în comunitate oameni şi resurse care să îi susțină.

Adeseori, părinții întâmpină această perioadă cu fantezii negative născute din amintirile propriei adolescențe, dar şi din poveştile îngrozitoare cu adolescenți care abuzează de alcool, droguri, sex şi violență. Problemele legate de sex şi violență par imposibil de rezolvat, dar să nu uităm că adolescenții sunt mai degrabă asemănători cu adulții, decât diferiți de ei. Dacă îl ciupesc destul de tare pe un adult, o să îl doară la fel de tare ca pe orice adolescent. Multe dintre experimentele sexuale au la bază foamea de atingere, nevoia de a fi ținut în brațe şi mângâiat. Şi mare parte din violența adolescenților provine din dorința disperată de a nu părea slab sau neputincios, la fel ca şi în cazul adulților.

Adolescenții dependenți de substanțe reprezintă un procentaj în creştere din întregul număr de adolescenți. Aceste comportamente sunt atât de dramatice încât uneori lasă impresia că implică mai multe persoane decât în realitate. Totuşi, dincolo de procentaje şi statistici, mulți părinți au motive să îşi facă griji cu privire la copilul lor. Părinții care ignoră semnele unei dependențe posibile de alcool şi droguri nu fac decât să perpetueze problema, prin aceeaşi atitudine de evitare caracteristică persoanelor cu astfel de comportamente.

Există programe excelente în întreaga lume, ca Alcoolicii Anonimi, Alateen, Alanon şi Adult Children of Alcoholics, care pot fi de ajutor şi care sunt enumerate în cărțile de telefon la rubrica Alcoolicii Anonimi. În anumite comunități există linii telefonice de tip hotline, unde se poate suna pentru a discuta probleme legate de stresul parental, sănătatea sexuală, abuzul sexual, violența domestică, prevenirea sinuciderii, alte tipuri de crize. Dacă nu găsiți numărul în cartea de telefoane, departamentul de Sănătate Mentală la care sunteți arondați vă poate spune ce resurse sunt disponibile în zona voastră.

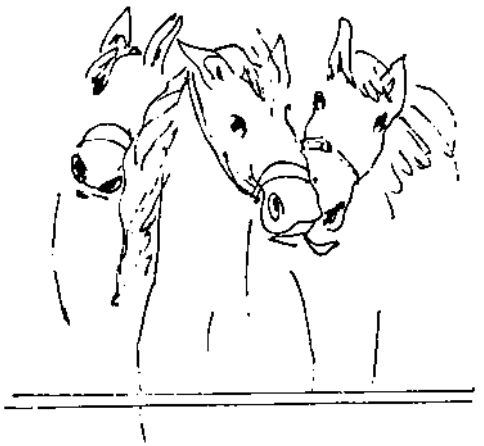
Atât rezolvarea problemelor grave, cât şi a celor minore implică găsirea unor imagini pozitive. Odată ce am văzut ieşirea dintr-o văgăună, suntem deja pe jumătate afară. Acelaşi lucru este valabil pentru sentimentele generale de anxietate legate de adolescenţă. Uitaţi-vă de jur împrejur şi veţi vedea lucruri extraordinare care se întâmplă cu adolescenţii. Unul dintre aceştia poate fi chiar copilul vostru. I-aţi spus vreodată ce anume vă place în ce face el? Dacă nu, faceţi-o acum! Faceţi asta ori de câte ori vedeţi acţiuni pozitive. Şi, mai ales, atunci când adolescentul este conştient de ceea ce face sau face alegeri pozitive în timp ce încearcă să repare o greşeală.

Când părinţii şi adulţii adoptă o atitudine echilibrată în faţa acestei călătorii minunate, antrenante şi uneori înspăimântătoare, ei îşi cresc şansele de a deveni călăuze de succes pentru adolescenţi. Suntem fiinţe complet diferite în această perioadă a vieţii, prin urmare, atât părinţii, cât şi adolescenţii sunt, la început, în întuneric total.

După cum am precizat, o schimbare majoră la pubertate este trezirea unui nivel de energie încă niciodată cunoscut de individ. Această energie este înspăimântătoare şi are nevoie de metode sigure, adecvate şi pozitive pentru a se exprima sănătos. Sportul, exerciţiul fizic, activitatea mentală şi fizică stimulatoare sunt moduri eficiente şi hrănitoare de a exprima această energie. Alte metode sunt programele organizate şi munca în domeniul social. Adolescenţii sunt adeseori idealişti şi vor munci din greu pentru a-şi atinge scopurile. Ajutaţi-i să găsească un context în care să poată face aceste lucruri. Programele de tipul Outward Bound, de pildă, îi ajută pe oameni să depăşească momentele dure din adolescenţă. Acest program se desfăşoară în sălbăticie şi le dă tinerilor şansa de a se confrunta cu propriile frici, de a-şi dezvolta curajul şi a învăţa să lucreze în echipă.

Inițial, programul a fost creat pentru adolescenții cu probleme mai grave, dar s-a dovedit a fi bun pentru orice adolescent. Din această cauză, acum există programe similare şi pentru adulți, care pot şi ei beneficia de aceste învățături.

Rezolvarea problemei ridicate de înfrânarea energiei şi direcționarea ei cu succes este unul dintre scopurile adolescenței.



Această imagine cu cai nervoşi, plini de energie, care se agită în grajduri, obligați să aştepte deschiderea porții, este o analogie potrivită pentru adolescentul obişnuit. Sunt plini de vigoare şi doresc să câştige cursa. Cred că adulții, fără să vrea, contribuie la problemele adolescenților pentru că nu le oferă destule activități adecvate. Adolescenții nu sunt monştri. Sunt doar nişte oameni care încearcă să-şi găsească locul printre adulții acestei lumi, care, probabil, nu sunt nici ei foarte siguri de ei înşişi.

Părerea mea este că adulții sunt speriați mai ales de această energie. Pentru a-şi controla fricile, părinții

îşi copleşesc adeseori adolescenţii cu „să nu“ şi alte forme de control. Este nevoie exact de atitudinea opusă. Adolescenţii trebuie să fie încurajaţi să creeze canale potrivite pentru a-şi direcţiona energia nou descoperită. De asemenea, au nevoie de limite clare. De iubire şi acceptare. Abilitatea care trebuie învăţată este să acceptăm valoarea unei persoane în timp ce o ajutăm să îşi modifice comportamentul.

De pildă, când fiica lor se întâlneşte cu un băiat, în loc să o bată la cap cu: „Bun, să fii atentă. Să nu uiţi că eşti o fată cuminte“, mai bine o învaţă cum să îşi definească priorităţile, înainte să ajungă în astfel de situaţii. O persoană tânără care şi-a analizat bine atitudinile poate reacţiona la presiuni spunând: „Mulţumesc pentru invitaţie, dar ceea ce îmi ceri nu mi se potriveşte, aşa că răspunsul este nu“.

Când am fost martora ciocnirilor dintre părinţi şi adolescenţi, cea mai bună metodă pe care am descoperit-o a fost să stabilesc o relaţie pozitivă între ei, bazată pe latura umană şi iubitoare a fiecăruia dintre ei. Este absolut inutil să încerci să schimbi lucrurile prin control sau ameninţări. Când fiecare persoană poate fi privită ca un individ de valoare, pot să apară schimbări reale. Mi-aş dori ca părinţii să se vadă devenind laboratoare de resurse pentru copiii lor.

Adolescenţii nu sunt nici proşti şi nici perverşi; dar nu sunt nici părinţii. Poate că părinţii şi adolescenţii se văd astfel unii pe alţii atunci când nu pot comunica, când prezintă unii altora ameninţări cu înstrăinarea şi când au aşteptări catastrofale.

Pentru a crea baza pentru schimbare, sugerez următorii paşi:

1. Tu, părintele, trebuie să îţi exprimi fricile, astfel încât adolescentul să le poată auzi.

2. Tu, adolescentul, trebuie să fii capabil să spui ce se întâmplă cu tine şi să fii crezut. Trebuie să fii capabil să vorbeşti despre fricile tale şi să ştii să vei fi ascultat fără a fi criticat sau ridiculizat.
3. Tu, părintele, trebuie să dai dovadă de disponibilitate de a asculta şi de a arăta că înțelegi. Înțelegerea nu înseamnă a găsi scuze, ci oferă doar o bază clară de la care se poate merge mai departe.
4. Tu, adolescentul, poți explica nevoia pe care o ai ca părintele să te asculte şi să nu îți dea sfaturi dacă nu le ceri.
5. Tu, părintele, trebuie să înțelegi că adolescentul are dreptul de a nu acționa conform sfatului pe care i l-ai dat.

Un dialog plin de sensuri poate avea loc între oameni care se simt egali ca valoare şi, prin urmare, pot dezvolta un comportament nou, constructiv. Rezultatul poate fi şi o relație mai puternică.

Mulți adulți nu stăpânesc arta şi deprinderile necesare pentru a fi armonioşi în comunicare, prin urmare, chiar şi atunci când vor să fie aşa, lasă impresia că vor să îi controleze pe ceilalți (vezi capitolul 2 despre stima de sine). Nu am întâlnit părinți care să îşi piardă credibilitatea în ochii copiilor lor adolescenți atunci când recunosc în mod deschis ceea ce nu ştiu sau când precizează că se regăsesc în anumite suferințe sau sentimente negative ale acestora („Şi mie mi-a fost frică atunci când..." sau „Ştiu cum este când minți" etc.).

Am coordonat sute de procese de reconciliere între părinți şi adolescenți, din care am învățat că majoritatea părinților nu şi-au trăit complet adolescența. Prin urmare, ei nu simt că ar fi liderii înțelepți care ar trebui să fie. În aceste condiții, este greu pentru părinți să îşi ajute copiii adolescenți să învețe ceea ce nici ei încă

nu au învățat. Aceşti părinți au toată compasiunea mea. Unii adulți încearcă să rezolve această situație prefăcându-se. Adică încearcă să acționeze ca şi cum ar şti ce au de făcut, când, de fapt, ei habar nu au. Uneori, această soluție funcționează, dar este recomandată doar în cazuri disperate. Adolescenții îşi dau aproape întotdeauna seama ce se întâmplă.

Îi încurajez pe părinți să îşi asume inadecvările şi limitările, transformând această recunoaştere într-o dovadă de onestitate şi, prin urmare, de stimă de sine crescută. Părintele şi copilul pot astfel să devină o echipă şi să acționeze împreună, în interesul amândurora.

Îmi amintesc un caz al unui adolescent care refuza să meargă la şcoală. Ambii părinți îl rugaseră, îl amenințaseră, dar fără niciun rezultat. Am aflat că niciunul dintre părinți nu îşi terminase şcoala şi îşi juraseră că fiul lor va urma studiile până la capăt. Doreau să îi ofere lui ceea ce ei nu primiseră. Era un act de iubire din partea părinților către fiul adolescent, dar, din cauza modului în care îi fusese prezentat, fiul îl luase ca pe o metodă de control. Când am reuşit să creez o relație de încredere între părinți şi fiu, atunci toți au reuşit să se audă între ei. Şi s-a dovedit că erau toți de acord asupra scopului final. Odată ce fiul a înțeles temerile părinților săi, a fost în stare să aibă încredere în ei şi să îşi investească energia în reîntoarcerea la şcoală pentru că aşa dorea el. şi nu pentru că se simțea constrâns să o facă.

Cauza problemelor din acest scenariu nu era obiectivul educației, ci atitudinea dominantă câştig–pierdere. Acest lucru reiese clar din mesajele de putere gen „Eu îți spun ce să faci, iar tu o să faci ce îți spun eu", „Este bine pentru tine, trebuie să faci asta" şi aşa mai departe. După cum se poate bănui, tânărul a răspuns: „Nu-mi poți spune tu ce să fac", „Nu fac asta" şi „Nu mă interesează şcoala". Mulți părinți şi copii ajung în acest

tip de blocaj. Eu îl numesc „a-ți tăia singur craca de sub picioare". Discuția era despre şcoală; contra şi meta-mesajul erau despre putere şi control („Cine are dreptul să îi spună altcuiva ce să facă?"). Părinții doreau să fie de ajutor, dar au reuşit să producă un adevărat război (vezi şi capitolul despre comunicare).

Cred că acest tip de comportament este cel care produce cele mai multe probleme în relația părinți-adolescenți. De fapt, când între două persoane există un conflict referitor la putere şi control, indiferent de vârsta, nivelul sau sexul acestora, în mod sigur conflictul se transformă în scandal. Iar acesta se manifestă prin stilurile de comunicare descrise mai înainte: acuzator, împăciuitor, superrațional sau evaluator şi confuz.

Atitudinea câştig-pierdere creează lupta pentru putere. Substratul fiecărei lupte pentru putere este cine anume va fi câştigătorul; iar oamenii, de obicei, presupun că numai unul va câştiga. Eu cred că este o tragedie indiferent cine pierde: relația dintre ei are de suferit, nivelul stimei de sine scade atât la părinți cât şi la copii. Adolescenții şi părinții lor au nevoie unii de alții şi pot învăța cum să folosească atitudinile câştig-câştig. De exemplu, tânărul spune: „E abia miercuri şi am rămas fără bani. Aş mai avea nevoie de ceva mărunțiş". Părintele care practică abordarea câştig-pierdere va spune: „Foarte rău. Eu nu mai am niciun ban, deci nu primeşti nimic". Într-o abordare câştig-câştig, părintele spune: „Mi s-a întâmplat şi mie şi ştiu că nu e o situație foarte plăcută. Nu am bani până la salariu, dar hai să vedem cum putem obține ceea ce îți trebuie şi poate învățăm cum să ne gestionăm mai bine bugetele".

În primul exemplu, părintele (controlator) încearcă să îi dea o lecție copilului, pedepsindu-l. În abordarea câştig–câştig, părintele îl învață pe copil negocierea şi

creativitatea şi subliniază grija pe care i-o poartă. Banii nu erau o soluție în niciuna dintre abordări.

Adolescenții au dreptul să se aştepte ca părinții lor să fie lideri în procesul de creştere, iar onestitatea este extrem de importantă în astfel de schimburi. De fapt, este singurul fundament pentru încredere. Adolescenții nu vor fi oneşti cu adulții care nu sunt oneşti cu ei. În acest caz, ceea ce contează cel mai mult este onestitatea emoțională.

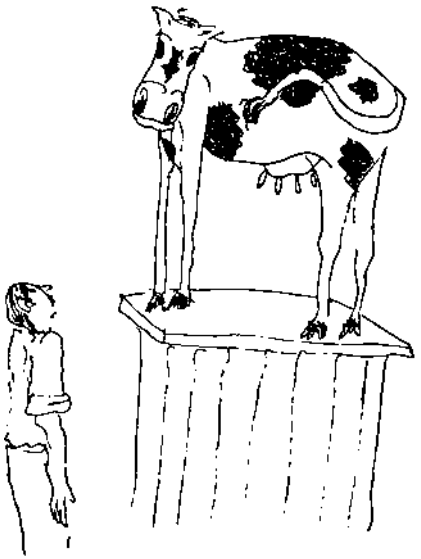
O mare parte din adolescență este ocupată de descoperirea sensului lumii. Adolescenții capătă o atitudine filosofică şi pun sub semnul întrebării tot ce există sub soare. Cred că este bine aşa. Adulții pot beneficia de analiza atentă pe care o fac adolescenții vacilor noastre sacre şi de entuziasmul lor de a încerca o mulțime de lucruri.

Adulții trebuie să sprijine acest proces de descoperire, astfel încât toată lumea să se bucure de rezultate maxime, obținute cu riscuri minime. Familiile care au membri adolescenți îşi pot reîmprospăta viața dacă aleg acest lucru. O mulțime de adulți au ajuns la capătul puterile tot sperând şi aşteptând rezultate. Căutările şi întrebările adolescenților le dau o şansă de a revizui şi înnoi.

Adulții trebuie să fie clari în ceea ce priveşte granițele şi principiile personale şi trebuie să acționeze în conformitate cu acestea. Fiecare trebuie să ştie cum să se poziționeze în raport cu celălalt. Asta înseamnă respectul. Fiecare dintre noi are limite.

De pildă, dacă tu, părintele, ai decis că te poți lipsi de maşină o dată pe săptămână, ca să i-o dai copilului tău adolescent să o folosească, atunci respectă această decizie. Dacă îi dai maşina în funcție de dispoziția în care eşti („Poți să o iei din când în când“) sau dacă utilizezi maşina ca pe un instrument de pedeapsă („Nu

ai făcut asta şi cealaltă, deci nu poţi lua maşina"), cu siguranţă vei avea probleme. Fii onest şi autentic cu privire la limitele tale personale.



Un obiectiv al adulţilor care îi face să câştige respectul adolescenţilor este respectarea înţelegerilor făcute. Nu faceţi promisiuni dacă nu aveţi cum să le respectaţi. Dacă vă sacrificaţi propriile limite pentru a câştiga iubirea copilului vostru, atunci sunt mari şanse ca acesta să devină suspicios, iar voi să vă simţiţi ofensaţi. Toată lumea pierde.

Aţi observat că se întâmplă rar ca părinţii şi adolescenţii să aibă activităţi comune? Adolescenţii vor să meargă în alte locuri şi, de obicei, împreună cu cei de o vârstă cu ei. Este un lucru normal. Asta nu înseamnă că adolescentul în cauză îşi părăseşte sau respinge familia. În această perioadă, prietenii de aceeaşi vârstă joacă, adeseori, un rol mai important decât părinţii.

Iar aceştia din urmă trebuie să găsească modalităţi autentice de a-i primi în casă pe prietenii copiilor lor adolescenţi. De asemenea, părinţii trebuie să recunoască faptul că adolescenţii încearcă să distrugă dependenţa lor primară de părinţi şi se pregătesc pentru starea de adult. Iar părinţii trebuie să renunţe la a mai fi cei care controlează viaţa copiilor lor. Trebuie să devină acum călăuze care să le fie de ajutor. În acest sens, părinţii şi adolescenţii pot continua să aibă în comun umanitatea şi respectul reciproc.

Ţineţi minte că, atunci când cineva este adolescent, se simte acum ca şi cum ar avea patruzeci de ani, iar în secunda următoare se poartă ca şi cum ar avea cinci ani. Aşa trebuie să stea lucrurile. Când adulţii spun, pe un ton critic: „Poartă-te cum trebuie pentru vârsta ta!", ei uită prin ce stări confuze trec adolescenţii la această vârstă. Când adolescenţii ştiu că sunt iubiţi, apreciaţi şi acceptaţi necondiţionat, ei pot accepta mai uşor să fie îndrumaţi de adulţi responsabili. Adolescenţii au nevoie disperată de adulţi care pot să planifice această călătorie a lor şi care o vor face, în mod discret, împreună cu ei.

În loc să înconjuraţi adolescenţii cu o mulţime de constrângeri şi restricţii, mai bine vă concentraţi pe dezvoltarea unei relaţii bazate pe onestitate, umor, îndrumări realiste. *Mai mult decât orice, adolescenţii au nevoie de relaţii sensibile şi flexibile cu adulţi în care au încredere.* Dacă au asta, pot depăşi furtunile care vor apărea, cu siguranţă, din când în când, în această perioadă captivantă, înfricoşătoare, tulbure. La sfârşitul ei, se află o bijuterie deosebită: o persoană evoluată. Arătaţi-vă acordul deplin faţă de relaţiile bune pe care copiii voştri adolescenţi le au cu alţi adulţi maturi. Este posibil să aibă nevoie chiar de permisiunea voastră explicită pentru a face asta (astfel încât să nu se simtă lipsiţi de loialitate).

Dați tot ce puteți atunci când ați „prins" urechea atentă a adolescentului, pe care o prindeți doar când el are încredere în voi. Dacă nu este atent, nu îl forțați. Oricum, demersul vostru nu va avea niciun rezultat și veți reuși doar să ridicați ziduri în calea comunicării dacă insistați. Așteptați un moment mai bun. Poate vă amintiți ce lipsiți de entuziasm erați în fața adulților care insistau să le urmați sfaturile în loc să vă ajute să descoperiți ceea ce aveați de învățat.

Mai presus de orice altceva, adolescenții se străduiesc să își împlinească autonomia și identitatea. Iau multe starturi false, pornesc adeseori pe cărări nepotrivite, trec, uneori, prin furtuni hormonale. Toate acestea reprezintă pași naturali pe calea dezvoltării. În timpul furtunilor hormonale, adolescenții trăiesc sentimente intense. Este important ca părinții să se stăpânească și să nu devalorizeze aceste emoții puternice (de exemplu: „iubirea la vârsta asta e doar un foc de paie", „da, sigur, *toată lumea* trece prin asta; hai, depășește faza și vezi-ți mai departe de viață!").

Am auzit odată un sculptor faimos spunând că el așteaptă să vadă ce scoate piatra la lumină în loc să o forțeze să accepte ideile lui. A fi părintele unui copil adolescent seamănă cu acest proces.

Aș dori să mă mut acum în perspectiva adolescentului. „Ceea ce îmi trebuie cel mai mult este să mă simt iubit și apreciat, oricât de lipsit de minte aș părea. Am nevoie de cineva care să aibă încredere în mine pentru că eu nu am mereu încredere în propria mea persoană. Simt că nu sunt destul de puternic, destul de deștept, destul de frumos ca să mă poată iubi cineva. Uneori, mi se pare că știu totul și că mă pot confrunta cu lumea întreagă. Am sentimente foarte intense pentru tot ce mă înconjoară.

Am nevoie de cineva care să mă asculte fără să mă critice și să mă ajute să îmi găsesc centrul. Când sufăr

o înfrângere, pierd un prieten sau sunt învins la un joc, simt că se prăbuşeşte întreaga lume. Am nevoie de o mână iubitoare care să mă aline. Am nevoie de un loc unde să plâng şi unde să nu râdă nimeni de mine. Dimpotrivă, am nevoie de cineva care doar să stea cu mine. De asemenea, am nevoie de cineva care îmi spună explicit «stop». Dar, vă rog, nu-mi ţineţi o predică şi nu-mi amintiţi toate prostiile făcute în trecut. Le cunosc prea bine şi mă simt vinovat din cauza lor.

Mai mult decât orice, am nevoie să fiţi oneşti cu mine în privinţa mea şi în privinţa voastră. Atunci voi putea avea încredere în voi. Vreau să ştiţi că vă iubesc. Vă rog să nu vă supăraţi când îi iubesc pe alţii. Iubirea pentru ceilalţi nu se scade din iubirea mea pentru voi. Vă rog, continuaţi să mă iubiţi."

Când iubim, avem tendinţa de a vedea persoanele iubite ca pe nişte persoane perfecte. Prin urmare, adeseori, ne băgăm în viaţa lor, lucru care nu este pe placul nimănui, adult sau adolescent. Utilizarea formelor

armonioase de comunicare pe care le-ați învățat în această carte vă va scuti de astfel de neplăceri. Trebuie să învățați să vă dați seama când vă băgați unde nu vă fierbe oala.

Vă veți da seama că adolescentul a ajuns la capătul călătoriei atunci când dovedește că știe să utilizeze dependența, independența și interdependența, când are o stimă de sine crescută și când știe cum să fie în acord cu el însuși. Aceste noi trăsături vor include, probabil, și o relație nouă, modificată cu voi, părinții. Și va reflecta dorința de a lucra împreună, în echipă.

Propun ca la sfârșitul ultimului stadiu al adolescenței, ghizii (de obicei părinții) să organizeze o petrecere. Obiectivul ei este în mod clar validarea noii poziții pe care o ocupă persoana respectivă. Nu mai este un adolescent, ci este un adult. Această petrecere are valoarea unui ritual prin care părinții și copilul intră împreună în lume, ca ființe egale.

Cred că perioada adolescenței și-a îndeplinit rolul atunci când adolescentul ajunge la vârsta adultă cu un nivel crescut al stimei de sine, cu capacitatea de a avea relații profunde, de a comunica armonios, de a-și asuma responsabilități și riscuri. Sfârșitul adolescenței este începutul vârstei adulte. Ceea ce nu a fost dus la bun sfârșit în perioada adolescenței va trebui încheiat mai târziu. Mă bazez pe părinți și adulți să le poată oferi adolescenților o călăuzire iluminată, astfel încât să-i ajute să devină adulți tineri capabili să fie oameni mai buni și să facă lumea în care trăim un loc mai sigur, mai atractiv și mai uman.

21

CREAREA UNEI PERECHI POZITIVE

Acest capitol este scris în mod special pentru toți cei care fac parte dintr-o pereche. Adică, aproape toată lumea: toți avem surori, frați, mame, tați, soți, soții, prieteni, colegi de serviciu. Fiecare dintre aceştia reprezintă o pereche pentru noi.

Abilitățile de *creare a unei perechi pozitive* ne schimbă profund viața. La polul opus, suferința sau problemele de orice fel sunt de obicei un simptom pentru faptul că am creat o pereche negativă. În paginile ce urmează doresc să vă prezint teoria, dar să vă dau şi nişte exemple de perechi pozitive.

Să începem prin a considera fiecare tranzacție ca pe un act creativ, care merită întreaga noastră atenție şi concentrare. Mai departe, să ne gândim că fiecare persoană este o comoară şi un miracol omenesc, rar şi de neînlocuit. Dacă ținem minte aceste lucruri, atunci putem inventa interacțiuni specifice ocaziei în care ne găsim. Următoarea interacțiune se va desfăşura în alt moment, în alt context, în altă stare de spirit şi va necesita un alt tip de schimbare.

După cum am văzut în capitolul despre cupluri, orice pereche este formată din trei părți: doi indivizi (tu şi eu) şi relația dintre cei doi indivizi (noi). Crearea unei perechi pozitive lasă loc fiecăreia dintre aceste trei părți. Toate trei sunt egale ca valoare. Persoanele care fac parte din astfel de perechi pozitive ştiu că, dacă una dintre aceste trei părți este negată, suprimată sau pusă pe un plan inferior, atunci natura pozitivă a relației dispare.

Pentru ca o persoană să înflorească, ea are nevoie de permisiunea psihologică de a fi ea însăşi, de a-şi dezvolta interesele şi părțile adecvate. Mai mult, fiecare partener îl sprijină conştient şi de bună voie pe celălalt în acest sens şi, la rândul lui, este sprijinit. Fiecare este respectat de celălalt, fiecare este autonom, fiecare este unic.

„Noi" este partea în care partenerii intră în contact unul cu celălalt. Aici trăiesc bucuria, plăcerea — şi uneori conflictele — de a fi împreună, luând decizii şi acționând ca şi coechipieri. Relația are propria ei viață. Natura relației va fi profund influențată de modul în care fiecare partener se autoapreciază (stima de sine) şi de modul în care comunică.

Gândiți-vă la modurile de operare ale diferitelor perechi din familia voastră. Faceți parte din vreo pereche, în cadrul familiei voastre, în care ați dori să puneți în practică mai mult aspectele pozitive?

Modelul de pereche cu care am crescut majoritatea dintre noi este caracterizat de diferite forme de supunere şi dominare. Prin urmare, de acum înainte mă voi referi la el ca la modelul *amenințare-şi-recompensă*. Pozițiile din acest model sunt: o persoană care stă în genunchi şi priveşte în sus; cealaltă stă în picioare şi priveşte în jos. În mod simbolic, una este deasupra, cealaltă este dedesubt. Comunicarea probabil că include, sub diferite forme, afirmații acuzatoare şi afirmații

împăciuitoare. Dusă la extrem, aceasta este imaginea perechii victimă-călău.

Într-o altă variantă, una dintre persoane o poartă pe cealaltă în spate. Această poziție reprezintă dependența.

Pentru a crea perechi pozitive, fiecare persoană trebuie să stea pe propriile picioare. În relațiile create după modelul amenințare–recompensă, fiecare persoană are o atitudine din care rezultă că nu este egală cu cealaltă ca valoare. De exemplu, se pot descrie ca fiind mici în comparație cu cele mari, sărace în comparație cu cele bogate, lipsite de putere față de cele puternice şi aşa mai departe. Aceste descrieri sunt mai apoi explicate logic din punctul de vedere al rolului, al antecedentelor, al condițiilor şi al prejudecăților. De exemplu, un copil şi un adult se pot evalua în mod diferit, tot aşa o femeie şi un bărbat, un elev şi un profesor, un om de rasă albă şi unul de altă rasă.

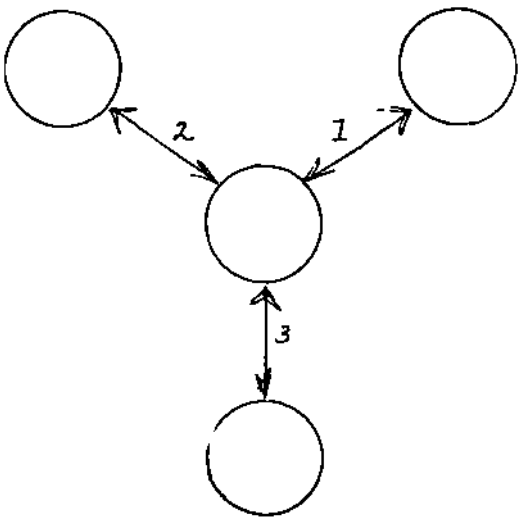
Relațiile bazate pe egalitatea de valoare includ acest tip de diferențe doar ca descriere a unor trăsături ale persoanei în cauză, şi nu ca definiție a acelei persoane. Faptul că oamenii sunt mici, mari, săraci sau bogați nu le scade valoarea pe care o au ca ființe umane şi nici potențialul sau posibilitățile de care dispun. Crearea unei perechi pozitive are la bază acceptarea profundă a acestei idei. Când vom reuşi să ne modificăm conştiința pentru a face asta, atunci vom crea cu adevărat siguranță şi pace în lume.

Încă nu suntem pregătiți pentru a fi modele de relații bazate pe egalitate. Inimile oamenilor şi-au dorit dintotdeauna să se simtă acceptate de ceilalți, dar, cumva, mințile lor nu au reuşit întotdeauna să descopere modul de a face asta. Absența acestui sentiment profund de egalitate umană este, probabil, adevărata cauză a războaielor. Avem multe lucruri noi de învățat despre crearea unei perechi pozitive.

Factorii centrali ai egalității conferă valoare sinelui şi ființei umane în general, care devine cu adevărat responsabilă, stând dreaptă pe propriile-i picioare.

„Declarația mea de autoestimare“ spune foarte clar acest lucru (vezi sfârşitul capitolului 3).

De cât timp este nevoie şi ce trebuie să se întâmple pentru ca cineva care fost crescut să spună „da“ în orice situație (să fie împăciuitor) să devină autonom şi să dea răspunsuri reale, fie ele „da“ sau „nu“? Tot aşa, de cât timp este nevoie ca cineva care a deținut întotdeauna controlul să delege o parte dintre responsabilități? Vestea cea bună este că este nevoie de tot atâta timp cât vă trebuie ca să vă creați o imagine despre ceea ce doriți, să vă luați inima în dinți şi să faceți planul pentru a transforma imaginea în realitate. Sper că această carte vă va ajuta să creați imaginea şi să găsiți curajul de a trece la acțiune.



HARTA ELOISEI

Mai exact, desenați o hartă care să indice toate perechile din familia voastră. Dacă faceți parte dintr-o familie sau din alt grup de persoane, atunci sunteți legați de fiecare membru al acestui grup. Am făcut harta ce urmează din perspectiva superioară a Eloisei, care are 16 ani. Puteți modifica harta oricum doriți, pentru a introduce în ea toți membrii familiei.

Eloise face parte din trei perechi. Fiecare pereche poate fi diferită de celelalte. Acest lucru este valabil pentru fiecare membru al familiei.

O metodă utilă şi care va oferi multe informații este ca fiecare familie sau grup să facă această hartă şi, mai apoi, să schimbe impresii cu ceilalți despre ce au descoperit. După terminarea desenului, fiecare persoană se uită la fiecare pereche. Observați în care pereche vă simțiți egali. În ce perechi vă simțiți supus sau dominator? În care sunteți dependenți? În care aveți senzația că aveți grijă de celălalt? Oare vedeți deja schimbări pe care le puteți face pentru a modifica situația? (Ca să vă reamintiți care sunt posibilitățile de care dispuneți, recitiți capitolele 4, 5 şi 6, despre comunicare.)

Pe măsură ce înaintăm în descrierea creării de perechi pozitive, veți descoperi şi alte metode de a vă reconstrui relațiile. Scopul este să vă simțiți egali şi valorizați în toate perechile, să aveți același sentiment şi față de partenerul de pereche, să răspundeți la probleme cu onestitate, curaj şi creativitate. Nu trebuie să vă dea cineva voie să faceți asta, tot aşa cum soarele nu are nevoie de acordul nimănui pentru a străluci. Sunteți responsabili de propria voastră contribuție la construirea unei perechi pozitive.

Poate vi se pare că relațiile voastre sunt zidite în beton şi nu se vor putea schimba niciodată. Este foarte posibil ca acest sentiment să fie efectul perioadei lungi de timp petrecute trăind în acest fel. Totuşi, dacă

într-adevăr nu mai există nicio soluție, atunci renunțați la relație. Trebuie să știm când să ne oprim din efortul de a încerca. Nu are niciun rost să continuați să vă dați cu capul de pereți. Prea mulți oameni și-au asumat chinul de a termina ceea ce au început fără să se fi întrebat dacă este o acțiune potrivită, fezabilă sau dacă, măcar, este ceea ce își doresc.

De asemenea, este important să trecem în revistă toate posibilitățile înainte de a pune punct unei relații. „Revizia generală" a unei relații poate necesita răbdare, imaginație și spirit inovativ. De multe ori, tot ce avem de făcut este să-i acordăm timp și atenție.

Dacă aveți o astfel de relație, începeți prin a vă invita partenerul să vină alături de voi. Apoi povestiți-i ce doriți să faceți. În majoritatea cazurilor, partenerii sunt bucuroși să fie de ajutor. Unii vor fi timizi sau temători la început și vor avea nevoie să fie asigurați că totul este în regulă. Multe persoane se tem că vor fi acuzate de diverse lucruri. Ele trebuie asigurate că acesta nu este un exercițiu în care li se va cere socoteală. Și că, mai degrabă, este o experiență de iubire.

Împreună cu partenerul, citiți descrierile anterioare ale perechii pozitive. Imaginați-vă, împreună cu partenerul, că ați obținut deja ceea ce doriți. Făcând asta, vă trimiteți speranțe și opriți trimiterea energiei negative.

Învățarea modului de a crea perechi pozitive este o noutate pentru mulți dintre noi. Haideți să ne oferim singuri sprijin, iubire și răbdare, în vreme ce intrăm într-o lume relativ nouă a egalității de valoare cu toate celelalte ființe umane. Fiecare relație este exact așa cum o experimentăm, în fiecare pereche și cu fiecare persoană. Miza este mare: înlocuirea modelului amenințare–recompensă cu un model de pereche pozitivă poate îmbunătăți atât relațiile globale, cât și cele personale.

Învățați să deveniți receptivi şi conştienți de câte ori interacționați cu o altă persoană. În acel interval de timp, concentrați-vă întreaga atenție asupra acelei persoane. Amintiți-vă poziția care facilitează contactul potrivit: la o lungime de braț distanță şi la nivelul privirii, fiecare persoană simțindu-se confortabil din punct de vedere fizic. Dacă sunteți de înălțimi diferite, găsiți un suport pe care să stea cel mai scund, astfel încât să fiți la acelaşi nivel. Această poziție vă va ajuta pe amândoi să vedeți, să auziți, să înțelegeți să ascultați mai bine. De asemenea, această poziție vă conferă libertate de mişcare maximă. Sunteți liberi să atingeți, să vă apropiați sau să vă depărtați. Crearea acestui context pentru copii modifică adeseori în mod miraculos sentimentele lor de acceptare şi, prin urmare, schimbă şi comportamentele negative existente.

Odată ce ați stabilit contextul comunicațional, concentrați-vă pentru a fi clar şi armonios. Asta înseamnă a fi onest şi direct. Acordați-vă permisiunea de a fi pe deplin prezent: îndreptați-vă mintea şi atenția către partener şi nu către ceva din exterior, cum ar fi vizita pe care trebuie să i-o faceți mătuşii Elsie.

Dacă nu puteți fi prezenți, nu mai încercați să stabiliți contactul. Veți fi dezamăgiți de rezultate. Este extrem de enervant să discuți cu cineva prezent fizic, dar cu atenția în altă parte. Dacă cineva vă roagă să stați de vorbă, iar voi nu puteți fi prezenți, pur şi simplu spuneți ce simțiți şi stabiliți un alt moment pentru discuție.

Dacă sunteți pregătiți să fiți generoşi cu umorul, iubirea, respectul şi bunăvoința, atunci veți trage lozul cel mare. Cu cât situația este mai serioasă, cu atât veți avea nevoie de cantități mai mari din ingredientele sus-menționate. Amintiți-vă că, fără stimuli şi acțiune, o relație se ponoseşte. Puțină agitație poate fi de mare ajutor.

O relație este ca un boboc care se deschide puțin câte puțin sau ca universul care își dezvăluie secretele unul câte unul. Iar asta se face cu iubire, răbdare şi explorare.

Cred că a te distra, a o face pe clovnul, a te purta copilăreşte sau a face lucruri prosteşti produce la fel de multă adrenalină ca o bătaie şi sunt mai sănătoase decât aceasta. Apreciați copilul vostru interior şi copilul existent în ceilalți. În special în cadrul familiilor, lăsați copilul din voi toți să iasă la iveală. Nu doar copiii voştri trebuie să se distreze. Când vă distrați împreună construiți relații pozitive. Pregătindu-vă astfel pentru interacțiuni creați terenul pentru experiențe extraordinare; puteți, de asemenea, să gândiți limpede atunci când începeți să faceți paşii simpli pe care tocmai vi i-am prezentat.

Pentru a rezuma acest capitol, pot să spun că ingredientele oricărei perechi de succes şi satisfăcătoare sunt aceleaşi, indiferent dacă cei doi sunt iubiți, părinți, copii, frați, prieteni, colegi de muncă. Aceste roluri nu fac decât să decidă forma şi contextul în care are loc interacțiunea. Tot aşa, factori de tipul vârstei, rasei, naționalității, sexului, statutului social au doar rolul de a individualiza fiecare persoană. Când perechile se formează între persoane care ocupă poziții de putere inegale, atunci este important să vă amintiți că aceste poziții nu reprezintă valoarea lor personală. Valoarea personală rămâne neschimbată.

În orice etapă a oricărei relații, fiecare interacțiune include şansa de a clarifica, a întări, a lărgi şi a reconstrui perechea. Şi, în schimb, îmbogăţeşte participanții.

Atunci când vă contactați partenerul, uitați-vă la acea persoană ca la o ființă unică. Faceți la fel cu voi înşivă. Recunoaşteți şi faptul că unicitatea fiecărui partener poate continua să iasă la iveală: schimbările sunt frecvente, iar posibilitățile noi apar în mod constant. Când acceptăm acest adevăr, ne lărgim în mod semnificativ limitele personale, ca membri ai perechii, şi ai relației înseşi. Astfel, se deschide calea pentru acea experiență extraordinară a simțirii la unison cu celălalt şi poate chiar a dansului în aceleaşi ritmuri.

Factorii unei relații pozitive sunt:

1. Fiecare persoană stă bine aşezată pe propriile picioare şi este autonomă.
2. Fiecare persoană va da cu siguranță răspunsuri sincere, pozitive sau negative, cu alte cuvinte este onestă din punct de vedere emoțional.
3. Fiecare persoană poate cere ce vrea.
4. Fiecare îşi recunoaşte propriile acțiuni şi îşi asumă responsabilitatea pentru ele.

5. Fiecare își poate ține promisiunile.
6. Fiecare persoană va fi cu siguranță amabilă, simpatică, politicoasă, atentă și autentică.
7. Fiecare are libertatea deplină de a alege să comenteze ceea ce se întâmplă.
8. Fiecare sprijină visele celuilalt în orice modalitate cu putință. Cei doi cooperează și nu sunt într-o competiție.

Toate aceste lucruri sunt realizabile. Sunt lucruri practice și simple. Dificultățile apar din cauza experiențelor vechi, din modelul *amenințare–recompensă*, din necunoaștere și din lipsa unui model pozitiv. Crearea unei perechi pozitive ne poate ajuta să trecem la un nivel superior al relațiilor.

Trăim într-o lume care pare să încurajeze alienarea, competiția și suspiciunea în locul legăturii și încrederii. Mulți dintre noi ne temem că nu vom avea niciodată lucrurile după care tânjim, așa că ne resemnăm și ne acceptăm destinul sau trăim vieți de *second hand*. Și totuși, perechile pozitive chiar pot să existe, există și pot exista în număr din ce în ce mai mare.

Acesta este înțelesul, gustul, materia perechilor pozitive. Fiți alături de mine în transformarea acestui concept într-o realitate pe care să o întâlnim mai des.

22

SPIRITUALITATE

Acum cincizeci de ani, cu excepția celor direct implicați în religie, nimeni nu ar fi crezut că spiritualitatea era un subiect potrivit pentru o discuție într-un context nonreligios. Poate că unii încă văd spiritualitatea ca pe ceva ce nu are nicio legătură cu modul de a-ți trăi viața. Eu cred că spiritualitatea reprezintă legătura noastră cu universul, că este un element de bază al existenței noastre şi că, prin urmare, este esențială în contextul terapeutic.

Ideile mele personale şi modul meu de a înțelege spiritualitatea s-au născut din experiențele avute în copilărie, pe care am petrecut-o la o fermă din Wisconsin. Peste tot vedeam crescând tot felul de lucruri. Am înțeles foarte devreme că această creştere era însăşi revelarea forței vieții, o manifestare spirituală. Mă uitam la semințele micuțe pe care le plantam şi vedeam cum cresc şi devin plante mari. Puişorii ieşeau din ouă şi purcelușii se năşteau din burta scroafei. Apoi am văzut cum s-a născut fratele meu. Mi s-a părut o minune. Era ceva măreț şi minunat. Am simțit misterul, entuziasmul, extraordinarul. Aceste sentimente nemaipomenite

mă urmăresc şi azi, iar eu cred că ele m-au călăuzit în găsirea metodelor de a-i ajuta pe oameni să crească.

Ştim cum se întâmplă creşterea, dar nu ştim cum începe. Încă nu a reuşit nimeni să inventeze un ou sau o sămânță capabilă să se reproducă într-o entitate vie. Eu respect puterea vieții; ştiu că este atât fragilă, cât şi puternică. Orice viață poate fi distrusă într-o secundă şi poate, de asemenea, să treacă prin încercări imposibil de imaginat.

Respectul meu pentru viață a fost definit foarte devreme. Nicio plantă nu creştea mai bine pentru că îi ceream eu să facă asta şi pentru că o amenințam. Plantele creşteau numai când aveau condițiile propice şi când erau bine îngrijite, ceea ce, pentru mine, înseamnă să le iubesc şi, uneori, să le vorbesc. Găsirea locului potrivit şi a substanțelor nutritive adecvate pentru plante — dar şi pentru oameni — este o chestiune de investigare şi vigilență continue.

Fiecare dintre noi apare ca un muguraş pe un copac spiritual universal. Acest copac leagă *toate* fiinţele umane prin rădăcinile lui. Fiecare dintre noi poate învăţa cum să devină un lider înţelept, care să iubească, să îngrijească şi să hrănească viaţa atât de preţioasă care ne-a fost dată.

Când şi noi, la rândul nostru, am fost iubiţi şi îngrijiţi, putem şi noi să îi iubim şi să îi îngrijim pe alţii. Acesta este unul dintre motivele pentru care recomand pentru fiecare comunitate să aibă o „cameră de mângâiere", în care oamenii să vină pentru a primi hrană spirituală şi psihologică. Din fericire, există biserici care au făcut ceva în acest sens, creând un spaţiu pentru alinare şi conectare personală.

Crearea unor astfel de abordări ale îngrijirii şi cristalizarea recunoaşterii interioare (pe care eu o numesc cunoaştere interioară) înseamnă înţelegerea faptului că suntem făpturi spirituale în forme umane. Aceasta este esenţa spiritualităţii. Modul în care ne aplicăm esenţa spriţuală arată modul în care preţuim viaţa.

Crearea vieţii ţine de o putere care este mult superioară puterii umane. Provocarea ce apare în cadrul procesului prin care devenim pe deplin umani este să fim deschişi şi să intrăm în contact cu această putere, pe care o numim în diferite feluri, cel mai frecvent „Dumnezeu". Cred că o viaţă de succes depinde de modul în care stabilim şi acceptăm relaţia cu forţa propriei noastre vieţi.

Conexiunile fizice cu propria spiritualitate sunt bine aşezate în semineţele noastre umane. Doar când spermatozoidul şi ovulul se unesc, este sămânţa umană completă şi capabilă să devină o fiinţă umană. Separate, ovulul şi spermatozoidul sunt doar rezervoare care aşteaptă marea întâlnire. Pentru mine, semineţele şi naşterea sunt spiritualitate în acţiune.

Când are loc fuziunea dintre spermatozoid şi ovul, se petrece un eveniment fantastic. Se eliberează o energie extrem de puternică şi o nouă fiinţă umană — unică, necopiind pe nimeni altcineva dintre toţi cei care au existat până atunci — se pregăteşte să iasă la lumină pe acest pământ. Mă simt copleşită atunci când încerc să înţeleg cum acest embrion uman atât de mic poate produce ceva atât de mare, de complicat şi de complex cum este o persoană.

Mai mult, această mică sămânţă conţine toate ingredientele pentru sistemele sofisticate ce creează o fiinţă umană care respiră şi trăieşte. Forţa vieţii nu doar supraveghează creşterea din fiecare sămânţă, dar direcţionează şi energia, astfel încât fiecare parte să îşi ia ceea ce îi trebuie.

Nu este acesta un miracol? Trebuie să găsim moduri de a ne bucura de acest miracol, de a-l cinsti, alimenta şi folosi în mod eficient. Naşterea voastră, a mea, naşterea oricărui om este un eveniment spiritual şi un motiv de sărbătoare. Este evident că trebuie să creăm cel mai bogat context posibil pentru ca fiecare copil să poată să crească şi să devină pe deplin om. Încă nu am ajuns

acolo. Pentru mulți, miracolul nașterii este eclipsat de condițiile aspre în care se nasc copiii. Cu toate acestea, când acceptăm faptul că fiecare copil conține elementele necesare unui miracol „viu", atunci avem deja baza pentru un comportament pozitiv la nivelul întregii planete. Desigur, familia este primul loc în care se întâmplă asta. Ne îndreptăm încet către acest tip de respect pentru viață.

În efortul de schimbare a comportamentului, este ușor să strivim spiritul și, astfel, să handicapăm corpul și să întunecăm mintea. Această abordare se datorează, în mare parte, faptului că punem egal între valoarea unei persoane și comportamentul ei. Dacă ținem minte că ceea ce numim comportament este ceva învățat, putem, în același timp, să onorăm spiritul și să favorizăm un comportament mai bun.

Recunoașterea puterii spiritului este ceea ce stă la baza vindecării, a vieții și a spiritualității. Mulți oameni vorbesc foarte mult despre spiritualitate, dar nu o trăiesc deloc. La polul opus, programele extrem de eficiente ale Alcoolicilor Anonimi sunt construite pornind de la premisa că, atunci când indivizii acceptă și se confruntă cu puterea superioară, atunci este invocată forța vieții lor și începe vindecarea. Mii de oameni și-au schimbat viața din agonie în bucurie și au devenit complet alte persoane după ce au început să pună în practică această filosofie. Nicio altă abordare nu a reușit să facă până acum atât de mult bine.

Toți suntem manifestări unice ale vieții. Avem origini divine. De asemenea, noi primim tot ceea ce s-a întâmplat înaintea noastră, deci avem resurse vaste la dispoziție. Cred că mai avem și o conexiune directă cu inteligența și înțelepciunea universală prin intuiția noastră, pe care o putem activa prin meditație, rugăciune, relaxare, conștientizare, dezvoltarea unei stime

de sine superioare, respect față de viață. Așa ajung eu la spiritualitate.

Putem ajunge mai ușor la această parte înțeleaptă din noi înșine când avem o stare de calm interior, ne autoapreciem și știm să abordăm lucrurile în mod pozitiv. Numesc această stare „a-ți găsi centrul".

Încerc să iubesc spiritualitatea în mod necondiționat în timp ce, simultan, recunosc, reorientez și transform comportamentul pentru a se potrivi cu idealurile etice și morale. Aceasta este una dintre cele mai urgente provocări ale vremurilor noastre. Spiritualitatea mea este la fel de mare ca respectul pe care îl port forței vieții din mine și din toate ființele vii.

Următorul exercițiu de găsire a centrului este cel pe care îl practic și eu; dacă îl veți face, vă veți aprofunda și voi experiența spirituală.

Așezați-vă confortabil pe un scaun, cu picioarele pe podea. Închideți ușor ochii și observați-vă respirația.

Acum pătrundeți în liniște în interiorul vostru și transmiteți-vă un mesaj de apreciere, care poate suna cam așa: „Mă apreciez". Aceasta vă ajută spiritul să capete putere din acțiunile pe care le faceți.

Apoi, vizualizați-vă în timp ce vă afirmați legătura cu creatorul.

Pe parcursul exercițiului, fiți atenți din când în când la propria respirație.

Acum pătrundeți și mai profund și identificați locul în care țineți comoara care vă poartă numele. În timp ce vă apropiați de acest loc sacru, observați ce resurse aveți la dispoziție: capacitatea de a vedea, de a auzi, de a atinge, de a gusta, de a mirosi, a simți și a gândi, de a vă mișca, a vorbi și a alege.

Petreceți puțin timp cu fiecare dintre aceste resurse, amintiți-vă de câte ori le-ați folosit și cum anume le folosiți acum, țineți minte că ele vă sunt disponibile și în viitor.

Apoi, amintiți-vă că aceste resurse sunt parte integrantă din voi înșivă și că sunt capabile să vă ofere priveliști și sunete noi și așa mai departe. Conștientizați faptul că nu veți putea fi niciodată neajutorat atâta vreme cât recunoașteți că aveți aceste resurse.

Amintiți-vă că, asemeni oricărei creaturi din acest univers, primiți energie din centrul Pământului, energie care vă conferă capacitatea de a sta ferm pe propriile picioare și de a da sens; de asemenea, primiți energie din ceruri, care vă aduce intuiție, imaginație, inspirație; și energie de la ceilalți oameni, care sunt gata să vă fie alături și să vă aibă și pe voi alături de ei.

Amintiți-vă să fiți liberi să vedeți și să ascultați totul, dar să alegeți doar ceea ce vi se potrivește. Apoi, puteți spune un da răspicat lucrurilor care vi se potrivesc și nu celorlalte. Astfel, veți fi capabili să faceți lucruri pozitive pentru propria persoană și pentru ceilalți, în locul lucrurilor negative, cum ar fi certurile.

Din nou, permiteți-vă să respirați.

Exercițiul poate dura între unu și cinci minute. Voi decideți. Păstrați-l în memorie și faceți-l des. De câte ori îl fac, eu îmi amintesc din nou cine sunt și am șansa de a simți o forță nouă, care devine legătura mea cu viața.

Aș dori să închei acest capitol cu altă notă autobiografică.

Mi-am început consultațiile în practica privată acum mai bine de treizeci și cinci de ani. Pentru că eram femeie și nu aveam pregătire medicală, cei care veneau la mine erau „resturile" altor terapeuți, persoane cu „risc înalt", care suferiseră abuzuri, erau alcoolici, „psihopați" și, în general, considerați cazuri imposibil de tratat. Dar, pe măsură ce tratamentul avansa, mulți dintre aceşti oameni au început să înflorească. Acum cred că tratamentul dădea rezultate pentru că mă străduiam să intru în contact cu partea lor spirituală și,

în acelaşi timp, îi iubeam. Nu m-am întrebat niciodată dacă au o latură spirituală, ci doar cum să ajung la ea. Şi am decis că voi continua aşa. Mijlocul meu de a intra în contact era propria mea comunicare congruentă şi modelul pe care îl oferea.

Era ca şi cum privirea mea pătrundea până în miezul cel mai profund al fiecărei persoane şi vedea lumina strălucitoare a spiritului prinsă în cilindrul negru, gros, al limitării şi respingerii de sine.

Efortul meu era să-i permit persoanei în cauză să vadă ceea ce vedeam şi eu; apoi, împreună, să transformăm cilindrul întunecat într-un ecran mare, luminos şi să creăm noi posibilităţi.

Cred că primul pas în orice schimbare este contactarea laturii spirituale. Apoi, împreună, putem deschide drumul către eliberarea energiei şi utilizarea ei pentru însănătoşire. Şi asta este spiritualitate în acţiune.

23

ULTIMII ANI

O viață reuşită în ultimii ani începe cu un proces de tranziție, când ne luăm la revedere de la ce a fost pentru a putea întâmpina ceea ce urmează să fie. Printre evenimentele importante care marchează începutul acestei perioade se numără menopauza şi pensionarea. Sunt două manifestări concrete, ce nu pot fi negate.

Energia eliberată de aceste finaluri poate fi folosită în scopuri noi atunci când suntem gata pentru astfel de experiențe. De pildă, când o femeie ajunge la menopauză, nu mai trebuie să îşi facă griji că poate rămâne însărcinată şi, prin urmare, poate face sex fără niciun fel de inhibiții. Tot aşa, faptul că nu mai mergem la serviciu în fiecare zi ne oferă un timp liber pe care îl putem folosi pentru altceva. Lucrurile par logice. Dar, pentru ca ele să se întâmple nestingherit, trebuie să trecem prin fazele perioadei de tranziție. Această perioadă produce întotdeauna tulburări, deoarece facem schimbări; dacă avem un plan, atunci tranziția va fi structurată.

Cei cinci paşi de mai jos vă vor ajuta să traversați perioada de tranziție şi să construiți o bază nouă pentru anii din toamna vieții.

1. Recunoaşteţi faptul că a avut loc un sfârşit. Asta înseamnă să recunoaşteţi realitatea: „Acesta este adevărul. M-am pensionat".
2. Faceţi doliul acestei pierderi. Asta înseamnă să exprimaţi în cuvinte sentimentele de pierdere, resentimentele, frica, respingerea.
3. Recunoaşteţi părţile pozitive a ceea ce tocmai s-a încheiat. Adică, trataţi cu respect experienţa, apreciind în mod deschis ceea ce aţi obţinut de pe urma ei. Există foarte puţine lucruri care să fie în întregime rele.
4. Observaţi şi recunoaşteţi faptul că viaţa voastră de acum are spaţii libere, ce pot fi umplute cu noi posibilităţi. Când aţi făcut acest pas, probabil vă veţi simţi mai echilibrat şi mai centrat.
5. Acum sunteţi deschişi pentru noi posibilităţi. Acţionaţi. Găsiţi-vă centrul, concentraţi-vă energia, creaţi ceea ce vă doriţi, avansaţi. Trăiţi-vă mai departe viaţa.

Puneţi-vă pălăria de explorator şi pregătiţi-vă pentru încă una din aventurile vieţii. Ca şi aventurile precedente, veţi căuta sensul care se potriveşte vieţii voastre de acum. Dacă vă gândiţi puţin, veţi realiza că aţi mai făcut de multe ori asta. Prima zi de şcoală, prima menstruaţie, primul bărbierit au fost aventuri asemănătoare. Erau ca nişte borne kilometrice după care viaţa voastră căpăta alte posibilităţi. Aţi trăit aceste experienţe şi aţi învăţat lucruri noi. Prin urmare, aţi ajuns într-un alt punct din viaţa voastră. Acelaşi lucru este valabil şi acum. Doar că acum veţi fi mult mai conştienţi de de paşii implicaţi.

Tranziţia este adeseori intimidantă şi produce anxietate. Acordaţi-vă timp şi răbdare. Fiţi conştienţi de ceea ce vi se întâmplă şi acţionaţi cu hotărâre. Nu vă grăbiţi.

Fiecare tranziție se desfăşoară după propriul ei ritm. Uneori, veți avea nevoie de un an sau chiar mai mult ca să faceți toți paşii. Şi, după ce veți ajunge la capătul lor, vă veți simți gata să acceptați noi provocări.

Pentru a da energie procesului de tranziție, dați din când în când câte o petrecere de tranziție. Alegeți ceva căruia sunteți gata să-i spuneți „La revedere!" şi ceva căruia vreți să-i spuneți „Bun venit!" Creați-vă un ritual de pierdere–câştig. Invitați-vă prietenii care trec prin acelaşi proces. Vă veți putea sprijini unii pe ceilalți şi, în acelaşi timp, vă veți distra. Va trebui să vă luptați cu fiecare tranziție dacă doriți să vă trăiți aceşti ani cu succes.

Am observat că, atunci când oamenii nu trec adecvat printr-o etapă de tranziție, ei nu reuşesc să se concentreze pe un nou început. Energia şi atenția lor încă par direcționate spre trecut, fapt care lasă foarte puțin pentru prezent. Această stare poate duce la senzația că, de fapt, îndură viața, în loc să o trăiască. De asemenea,

dă naştere unui sentiment depresiv, exacerbat de imagini şi fantezii negative privitoare la ce va însemna viaţa în această ultimă parte a ei.

Un rezumat al imaginilor negative pe care numeroşi oameni le au despre aceşti ani arată cam aşa: „Când voi fi bătrân, nu mă va mai interesa sexul şi nici nu o să mai fiu în stare de aşa ceva. Voi fi slăbit din punct de vedere fizic, nesigur pe propriile mele picioare, poate îmi va slăbi auzul şi voi vedea din ce în ce mai prost. Voi fi bolnav, pentru că bătrâneţea şi boala merg mână în mână. Creierul mi se va distruge şi îmi voi pierde inteligenţa. Voi fi neatrăgător, plin de riduri, gras. Voi deranja pe toată lumea cu nevoile mele, cu văicărelile sau cu faptul că nu voi mai vrea să fac nimic. Va trebui să mă mulţumesc cu telenovelele şi să îmi fac de lucru. Mă aştept să fiu singur şi să să mă respingă toată lumea. La urma urmei, cine are nevoie de o persoană bătrână ca mine?

Voi sta într-un balansoar, privind fără ţintă pe fereastră, bolborosind doar pentru mine, ignorând ce se întâmplă în jur, având un aer tâmp. Mă voi simţi învins, dependent, inutil. Tot ce este important pentru mine se va fi întâmplat deja. Mă voi resemna să aştept sfârşitul, moartea".

Dacă eu aş şti că asta este soarta care mă aşteaptă în ultima parte a vieţii, atunci aş face *orice* şi *totul* ca să o evit, chiar dacă asta ar însemna să mor. În prezent, când scriu această carte, am peste şaptezeci de ani. Din multe puncte de vedere, mi se pare că viaţa mea abia începe. Pentru cei care cred că lucrurile se întâmplă ca în imaginea teribilă de mai sus, îmbătrânirea trebuie să fie o ameninţare îngrozitoare. Numeroşi oameni se luptă cu aceste frici paralizante încercând, cu vitejie, să ignore şi să nege semnele îmbătrânirii.

Această variantă nu face decât să crească tensiunea deja existentă şi să creeze o ură de sine foarte puternică; aceasta din urmă, la rândul ei, ne face vulnerabili la boli, depresii şi nefericire. Sinele nostru nu vrea să fie doborât, aşa că se luptă din răsputeri. Sinele doreşte să îmbătrânească elegant şi să fie iubit necondiţionat în timpul acestui proces. Suntem făcuţi pentru a fi sănătoşi la orice vârstă.

Un alt tip de fantezie provine de la oamenii care sunt prinşi în corvoada muncii de zi cu zi. Aceştia trăiesc cu gândul la ziua când se vor pensiona. Apoi, ca în poveşti, visele lor se vor împlini. Nu vor mai trebui să muncească. Nu vor mai auzi alarma ceasului şi nu vor mai avea şefi imposibili. Vor putea face tot ce vor dori. Viaţa va fi minunată.

Persoanele care au aceste fantezii şi nu şi-au dezvoltat abilităţile de care au nevoie pentru a se bucura de pensionare vor descoperi curând că aceasta devine un coşmar. Harry a muncit din greu toată viaţa ca să aibă un trai decent. S-a pregătit pentru pensie cumpărându-şi şi utilându-şi o rulotă după ultima modă, astfel încât să fie propriul şef şi să poată călători unde ar fi dorit. Era hotărât să fie un om liber. A vândut casa, cu toate împotrivirile soţiei sale, Ellen, pe care a liniştit-o spunându-i că totul va fi minunat. În cele din urmă, s-a consolat şi ea cu aceste asigurări atât de convingătoare.

Cu casa vândută şi rulota pregătită, Harry şi Ellen au pornit către paradisul *lui* a doua zi după petrecerea de pensionare. După două luni de trai într-un spaţiu atât de strâmt, nu îşi mai vorbeau unul altuia. După şase luni, Harry era în faza terminală a bolii, iar până la sfârşitul anului a murit.

În realitate, Harry era un dictator care dorea ca totul să se întâmple aşa cum voia el. Nu avea decât abilităţi reduse de comunicare congruentă, nu avea răbdare şi

avea o stimă de sine scăzută. Nu se gândise deloc la tranziția importantă și necesară dintre viața pe care o trăise și ce îl aștepta de acum înainte. Rezultatul a fost îngrozitor. Cât timp Harry a fost bolnav, Ellen a refuzat să îl îngrijească. Iar când a murit, ea era încă atât de furioasă, încât nu a mers la înmormântare.

Planul lui ar fi avut succes dacă el și Ellen și-ar fi planificat împreună această nouă etapă din viață. Atunci s-ar fi pregătit în mod conștient și realist pentru acest mod foarte diferit de a fi împreună. După ani de zile în care stăteau împreună o oră dimineața și două ore seara, acum petreceau 24 de ore pe zi. Dintr-o casă spațioasă, cu trei dormitoare, în care fiecare își avea propriul birou, acum se treziseră într-un spațiu de dimensiunea unei camere medii. Este nevoie de multă stimă de sine, de o relație foarte specială și de mult umor pentru a fi fericit în astfel de condiții. Își cereau unul altuia imposibilul.

Ținând cont de resursele disponibile, ce altceva ar mai fi putut face? Și dacă Harry și Ellen ar fi experimentat timp de o lună cum e să trăiești într-o rulotă? Între timp, își puteau păstra casa și, astfel, ar fi avut opțiuni.

Poate și-ar fi dat seama că nu erau pregătiți pentru acest pas drastic; poate și-ar fi făcut alte planuri. Sau poate ar fi înțeles ce le trebuie ca să poată trăi în aceste noi condiții și ar fi avut timp să învețe asta.

Experiența lui Ellen și Henry subliniază nevoia de ne păstra deschise mai multe opțiuni și de a evalua cu atenție orice schimbare radicală a stilului de viață. Pentru a avea experiențe fericite și productive mai târziu, este important să aflați exact ce reprezentări și fantezii aveți. Aceste imagini au o influență puternică asupra modului de adaptare. Dacă sunteți conștienți de ele, atunci veți putea să le înțelegeți și să le comparați

cu realitatea aşa cum o vedeţi voi. Aceste imagini sunt sursele gândurilor, iar gândurile sunt puternice.

Acordaţi-vă şansa de a vă cunoaşte cu adevărat fanteziile. Desenaţi-le, scrieţi-le, împărtăşiţi-le unui prieten, sau partenerului vostru, înregistraţi-le pe o casetă şi apoi ascultaţi-le. Fiţi siguri că, dacă aceste fantezii sunt negative, ele vor deveni vocile interioare care vă vor inhiba şi vă vor împiedica să aveţi ceea ce doriţi.

Dacă imaginile sunt pozitive, ele vă vor sprijini şi vă vor încuraja când vă simţiţi descurajaţi. Imaginile negative vă bântuie pe dinăuntru şi vă afectează fără să vă daţi seama. Trebuie să aerisim aceste fantezii.

Până să le scoatem la iveală, unele fantezii nici măcar nu ne sunt vizibile. Poate nici nu ştim că le avem. *Dacă nu v-aţi lăsat niciodată conştient în voia fanteziilor, lăsaţi-le acum să iasă la suprafaţă. Întrebaţi-vă: „Cum va fi când o să...?“ şi observaţi ce vă vine în minte.*

Acest exercițiu poate avea urmări interesante, pozitive. Pe măsură ce vă ascultați fanteziile, consultați-vă înțelepciunea interioară și întrebați-vă dacă într-adevăr credeți ceea ce spuneți. Veți descoperi că poate chiar unele părți din voi înșivă cred că vorbiți prostii. Acesta este unul dintre beneficiile concrete ale exprimării fanteziilor în cuvinte.

Următoarele întrebări vă pot ajuta să găsiți sursa acestor fantezii. Pe măsură ce răspundeți la ele, este posibil să vă pierdeți atașamentul față de anumite imagini sau idei și să nu le mai evaluați din perspectiva rațiunii, a bunului simț și a dorințelor voastre actuale.

Ce persoană în vârstă ați cunoscut?
Ce fel de relație aveați cu acea persoană?
Ce anume ați auzit de la acea persoană și ce ați observat la ea?
Ce vi s-a spus despre cum este să fii bătrân?
Cum v-ați imaginat că o să fiți atunci când o să îmbătrâniți?

Acum verificați aceste informații comparându-le cu faptele și sentimentele actuale.

În urma cercetărilor făcute asupra procesului de îmbătrânire la oamenii sănătoși, știm acum că nu suntem sortiți decrepitudinii, bolii și degenerării doar din cauză că înaintăm în vârstă. Toate acestea sunt rezultatele bolilor, nu ale vârstei.

Pe măsură ce oamenii avansează în vârstă, ei trăiesc, desigur, modificări fiziologice. Acestea sunt manifestări ale vieții.

Dr. John W. Rowe, profesor la Harvard Medical School, afirmă că „persoana care reușește să îmbătrânească bine are un stil de viață, o situație economică și o personalitate care îi cresc, nu îi diminuează capacitatea de a face față celor câteva schimbări care

însoțesc înaintarea în vârstă" (în Robert Henig, *„Aging Successfully"*, „AARP News Bulletin", ianuarie 1988).

În alt articol, al cărui coautor este Dr. Robert Kahn, găsim următoarea afirmație: „În categoria îmbătrânirii normale, se poate face o distincție între îmbătrânirea obișnuită... și îmbătrânirea reușită".

Această afirmație se potrivește cu experiența mea clinică. Baza capacității personale de a se adapta cu succes este un nivel ridicat al stimei de sine. Iar dacă încă nu dețineți această calitate, atunci o puteți dezvolta. Experiența îmbătrânirii este una individuală. Ca și în schimbările anterioare, rezultatele de succes se bazează aproape în totalitate pe capacitatea creativă de a se adapta a cuiva care are o stimă de sine ridicată. Imaginea negativă pe care am prezentat-o mai devreme își are rădăcinile mai degrabă într-o părere proastă despre sine, decât în vârstă. Vârsta are puțin de-a face cu interacțiunile noastre nesatisfăcătoare cu ceilalți, cu faptul că suntem nemulțumiți de noi înșine și de munca noastră, sau de modul în care nu respectăm viața, fie ea viața noastră personală sau viața universului. Putem învăța din nou, la orice vârstă, cum să ne iubim pe noi înșine (cum să avem o stimă de sine crescută), cum să stabilim relații satisfăcătoare, cum să ne găsim un loc de muncă și alte activități care să ne îmbogățească, cum să onorăm viața și universul. *Învățarea* va reuși nu doar să șteargă durerea și problemele, ci și să ne deschidă căi către o lume mai minunată.

Mă tot întorc la vechii mei aliați, stima de sine crescută și comunicarea congruentă. Pentru majoritatea oamenilor, învățarea acestor abilități este un proces care durează toată viața. Repet, *toate abilitățile și atitudinile noastre sunt învățate.* Limitările noastre se regăsesc în rezistența pe care o opunem la a învăța lucruri noi. Pentru mulți oameni, schimbarea este un proces

înspăimântător. Alții se înțepenesc singuri, urmând zicala conform căreia nu poți dresa un câine bătrân să facă figuri noi. Pentru ei este greu să înțeleagă faptul că creierele noastre continuă să funcționeze atâta vreme cât suntem în viață.

Deținem acum informații de încredere care aruncă o umbră de îndoială asupra presupunerilor negative din trecut. Rezultatele cercetărilor făcute asupra procesului de îmbătrânire a oamenilor sănătoşi arată următoarele lucruri:

1. Capacitatea noastră de a învăța creşte odată cu vârsta. Mintea continuă să se dezvolte dacă este stimulată.
2. Capacitatea de a resimți plăcere şi satisfacție sexuală există în continuare şi, în anumite condiții, chiar creşte. Nu ne pierdem interesul sexual doar pentru că suntem mai bătrâni.
3. Corpul demonstrează o mare putere de regenerare atunci când are aliați cum ar fi stima de sine crescută, activități utile, activitate fizică, relații de iubire satisfăcătoare. Corpul este un țesut viu şi reacționează bine la îngrijirea bună.

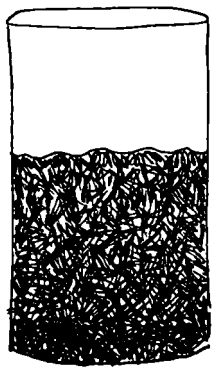
Marea provocare în anii senectuții este să acționăm în funcție de ceea ce ştim despre sănătate. Puneți-vă la punct cu rezultatele cercetărilor în domeniul îmbătrânirii şi renunțați la imaginile negative pentru unele pozitive, antrenante. O imagine nouă, ce are la bază sănătatea, ar putea arăta cam aşa: „Când o să fiu mai în vârstă, mă aştept să fiu sănătos. Voi fi mai înțelept. Voi avea timp şi diverse interese, aşa că îmi voi crea stimuli ca să mă bucur de viață. Voi experimenta lucruri noi.

Voi fi în stare să mă distrez singur. Dar voi continua şi să intru în contact cu alte persoane atunci când doresc asta.

Voi fi activ din punct de vedere fizic. Voi purta haine frumos colorate. Corpul meu va fi suplu şi voi arăta bine.

Voi avea energie. Voi străluci datorită faptului că mă voi reflecta pe mine însumi."

Acum, întrebarea este: Ce trebuie să *învăţ* pentru a realiza asta? *Vă rog să vă amintiţi că gândurile, atitudinile şi percepţiile au o putere foarte mare.* Dacă vedeţi un pahar în care s-a turnat apă până la jumătate, puteţi să îl descrieţi ca fiind pe jumătate plin, iar afirmaţia vă va creşte energia şi vă va produce sentimente pozitive. Sau îl puteţi vedea ca fiind pe jumătate gol, iar energia vă va scădea şi veţi avea sentimente negative. Ambele descrieri sunt exacte, dar scot la iveală sentimente destul de diferite. Vă recomand să ne imaginăm paharul ca fiind pe jumătate plin.



Are sens să privim lucrurile în mod pozitiv. Cred că schimbarea atitudinilor noastre de la negativ la pozitiv este o invitaţie care atrage după sine alte energii pozitive. Un exemplu este să îi zâmbim cuiva care ne zâmbeşte la rândul lui.

Aş dori să promovez ideea că unul din rezultatele posibile ale îmbătrânirii este faptul că devenim mai

înțelepți. Oamenii sănătoşi pot fi izvoare de înțelepciune şi experiență şi pot deveni parteneri utili pentru tineri, dar şi pentru cei de aceeaşi vârstă cu ei. Ce s-ar întâmpla dacă fiecare comunitate ar avea un „Sfat al Bătrânilor"?

Cunosc câteva programe interesante care aduc laolaltă oameni în vârstă, copii şi adolescenți, pentru a forma un fel de relaționare bunici–nepoți. În vremurile noastre, când familiile sunt atât de destrămate, aceasta poate fi o şansă valoroasă pentru toți.

Atitudinea şi spiritul au un rol important în starea de bine fizic, emoțional şi spiritual, indiferent de vârstă. Desigur, corpul va arăta semne de folosire şi se va uza pe măsură ce îmbătrânim: ne albeşte părul şi metabolismul ni se schimbă. Timpii de reacție ni se schimbă, ne revenim mai greu după boală. Dar spiritul, atitudinea, stima de sine, reacțiile emoționale se îmbunătățesc cu vârsta. Sunt ca vinul bun.

Foarte puține comunități au făcut multe eforturi pentru a organiza programe inovative pornind de la resursele persoanelor în vârstă. Aproape fiecare comunitate are programe pentru Cetățenii Seniori şi aşezăminte pentru îngrijirea sănătății, dar prea puține au programe prin care oamenii în vârstă să contribuie util la viața comunității. Poate voi, cititorii acestei cărți, puteți organiza un astfel de serviciu prin biserica la care mergeți sau prin altă instituție comunitară — un program de pe urma căruia să beneficieze toată lumea.

Am fost adeseori impresionată de cât de rapid devin oamenii în vârstă mai plini de viață, mai creativi şi mai sănătoşi odată ce au fost stimulați de posibilitățile pe care le au şi au decis să îşi trăiască viețile în loc să le „omoare". La înmormântări, cel mai rău îmi pare de cei care nu au trăit cu adevărat.

Sunt de părere că cercetările vor arăta ceva ce ştim deja din punct de vedere clinic: că vârsta este un

concept din mintea noastră. Stima de sine scăzută, hrana proastă, lipsa de stimulare, condițiile de viață neadecvate, izolarea, lipsa de prieteni, relațiile negative contribuie toate la a ne face vulnerabili la problemele de sănătate fizică şi mentală. Antidotul este o stimă de sine crescută, hrană bună, stimulare mentală şi fizică, condiții de viață atractive şi sănătoase, legături satisfăcătoare cu alți oameni, contacte umane intime, relații care să ne „hrănească", obiective clare.

Structura este o altă dimensiune importantă a acestei perioade. Pensionarea este un element nou şi necunoscut. E ca în adolescență, nu ați mai trecut prin asta. Nu există nimeni care să vă spună ce să faceți. Ceasul şi calendarul devin inutile. Împărțirea zilei în funcție de programul de lucru 8:00–17:00 dispare şi sunteți responsabili pentru structurarea întregii zile. După ce acest lucru a fost făcut atâta vreme de o autoritate externă, acum, planificarea propriei vieți este o provocare monumentală. Trebuie să vă dezvoltați o structură care să vă sprijine.

Pensionarea este un test pentru capacitatea voastră de a vă adapta, pentru nivelul de maturitate şi natura relațiilor voastre.

O puteți vedea ca pe o şansă extraordinară de a afla ce nevoi aveți. De pildă, puteți afla cât sunteți de flexibili, ce nivel de stimă de sine aveți, care sunt stimulii subaprecierii, ce obiceiuri bine definite aveți, care este ritmul stărilor voastre de dispoziție, în moduri care nu erau evidente până acum.

Mulți dintre cei aflați în relații trec acum prin tulburări serioase. Nu doar că situația nouă creează un nou context, dar ea poate pune sub semnul îndoielii ceea ce deja există. Toate relațiile intră într-un proces de evaluare. Dacă relațiile voastre au nevoie de ajutor, găsiți o metodă de a le ajuta. Fiți propriul vostru Sherlock

Holmes. Faceți ce aveți de făcut atunci când vedeți problema; nu vă împiedicați în timiditate sau frică (vedeți capitolele despre stimă de sine şi cupluri). Când vedeți că vă este greu, mergeți la un grup de autoajutorare (sau creați unul), în care să puteți căpăta perspective noi. A sta de vorbă cu un grup de oameni cărora le pasă de aceste lucruri este o metodă de vindecare, dar şi de apropiere. Şi consilierea făcută de un specialist vă poate fi de folos.

Poate devine mai clar faptul că propriul context nu ne limitează automat oportunitățile. Modul în care funcționăm şi ne ajustăm la acest context este cel care, în cele din urmă, determină ceea ce ni se întâmplă. Toamna vieții este doar un alt context pentru a trăi creativ.

Dacă deja v-ați dezvoltat o stimă de sine crescută şi o comunicare congruentă, atunci aceşti ani sunt o şansă pentru a vă dezvolta în continuare. Ştiți prea bine că stima de sine depinde doar de voi înşivă, nu de locul de muncă, de bani sau de relațiile pe care le aveți. Puteți avea o atitudine pozitivă sau una negativă. Imaginea care îmi vine din nou în minte este cea a unui sculptor care se apropie de piatra brută. Sculptura finală este ceea ce găseşte el în interiorul pietrei şi mai puțin o idee preconcepută.

Multe persoane ajung la bătrânețe după ce au avut un succes exterior evident; totuşi, în interior, ei pot duce un sentiment cronic de goliciune şi singurătate. Lipsiți de însemnele exterioare ale succesului — bani, autoritate, statut etc. — trăiesc adeseori depresii şi încep să se poarte neadecvat când intră în ultimii ani ai vieții. Lucrurile despre care au crezut că reprezintă puterea lor au dispărut. Dacă treceți acum prin astfel de experiențe, luați-le ca pe nişte descoperiri şi căutați metode de a vă dezvolta stima de sine. Şi nu trebuie să fie o căutare singuratică: puțini sunt cei care ştiu din

naştere să se autoaprecieze şi să se descurce în astfel de situaţii.

Am ţinut de curând o prelegere unui grup de pensionari care avuseseră toţi funcţii de conducere. Un bărbat trecut de şaptezeci de ani, fost preşedinte de bancă, mi-a spus: „Nu am nicio funcţie. Nu am niciun birou. Sunt un nimeni". (În următoarele minute, alţi trei bărbaţi mi-au spus acelaşi lucru în alte versiuni.) Din punctul de vedere al observatorului, acest bărbat obţinuse toate semnele exterioare ale succesului. Ceea ce mai rămăsese de dezvoltat era un sentiment al valorii lui *interioare*. Iar din moment ce aceşti patru oameni îşi vedeau titlurile şi birourile mari ca pe nişte elemente definitorii pentru stima lor de sine, atunci pensionarea însemna că fuseseră pur şi simplu hăcuiţi fără milă, iar acum zăceau, neajutoraţi şi plini de sânge.

Când tinereţea şi frumuseţea se duc, când banii, puterea şi funcţia se duc şi ele, oamenii pot suferi îngrozitor, mai ales dacă au pus semnul egal între aceşti factori şi valoarea lor personală. Până când învaţă alte moduri de a trăi, mulţi apucă pe calea alcoolului, se îmbolnăvesc, divorţează, sunt deprimaţi sau se sinucid. Adeseori, aceşti oameni au nevoie de ajutor din afară pentru a descoperi cum să îşi transforme viaţa.

Oamenii nu trebuie să aştepte până la bătrâneţe pentru a-şi descoperi valoarea interioară. Dincolo de orice dovadă exterioară de succes, sensul şi valoarea

vieții sunt esențiale pentru existența umană. Şi, odată ce prețuim viața, putem experimenta propria deşteptare spirituală.

Primul pas este o stimă de sine înaltă. Este o atitudine pe care o putem învăța la orice vârstă şi este extrem de utilă în special când am înaintat în vârstă. De exemplu, învățarea sau deținerea unei stimei de sine ridicate ne ajută să continuăm să descoperim resursele pe care nu le-am accesat încă. Putem pune în practică visele mai vechi, dacă încă ni se par interesante, sau putem inventa unele noi. Suntem limitați doar de capacitatea noastră de a visa şi de energia de care avem nevoie pentru a transforma visele în realitate.

Aceşti ani sunt cei în care vă puteți găsi noi obiective în viață, poate unele pe care ați dorit dintotdeauna să le încercați. Dacă dorința încă există, puneți-o la treabă. Dacă priviți spre direcții complet noi, întoarceți-vă la exercițiile despre fantezii prezentate mai înainte în acest capitol.

Nevoile noastre umane obişnuite, prezente la orice vârstă, sunt enumerate mai jos, pentru a vă aminti ceea ce ştiați deja, dar poate ați uitat pentru moment.

Avem nevoie să iubim şi să fim iubiți, să fim observați, recunoscuți şi respectați, să fim atinşi fizic, dar şi la modul figurat.

Avem nevoie să însemnăm ceva şi să avem un scop.
Avem nevoie să fim stimulați şi să învățăm lucruri noi.
Avem nevoie să avem relații satisfăcătoare şi intime.
Avem nevoie să ne distrăm şi să râdem.
Avem nevoie de o siguranță financiară.
Avem nevoie să fim sănătoşi mental şi fizic.
Avem nevoie să aparținem cuiva.
Avem nevoie să fim o parte dintr-o comunitate vie de prieteni şi colegi.

Avem nevoie să fim în contact cu forța vieții noastre, cu religia noastră, cu Divinitatea.

Aceste nevoi sunt prezente în toate etapele vieții, începând din copilărie. Nu le învățăm întotdeauna pe măsură ce înaintăm în vârstă. În anumite etape, ele sunt mai prezente decât în altele. La bătrânețe, este important să ne întrebăm unde ne aflăm în ceea ce priveşte aceste nevoi şi să facem ce trebuie pentru a îmbunătăți şi a obține ceea ce încă nu avem.

Să ne oprim pentru un moment şi să facem un inventar mental al stilului vostru de viață prezent.

Mâncați alimente nutritive?
Faceți sport?
Sunteți atenți la nevoile voastre emoționale?
Continuați să vă dezvoltați abilitățile de comunicare armonioasă?
Aveți relații care vă ajută să vă dezvoltați?
Aveți un grup de suport?
Vă dezvoltați abilitatea de a asculta, de a fi cinstit cu voi înşivă, de a cere ceea ce doriți?
V-ați creat modalități eficiente de a face față conflictelor?
Vă place viața pe care o trăiți? Vă bucurați de ea?
Vă dezvoltați în continuare simțul umorului şi capacitatea de a vă distra?
Vă dezvoltați metode satisfăcătoare de a vă iubi şi aprecia propria persoană?
Vă dezvoltați interesul pentru a învăța lucruri noi?
Aveți metode bune de a vă relaxa?
Vă dați voie să învățați din propriile greşeli?
Vă dați voie să iubiți deschis şi profund?

Dacă ați ajuns la această vârstă şi nu puteți răspunde afirmativ la aceste întrebări, este momentul să începeți

să o faceți. Iertați-vă dacă nu ați învățat până acum; probabil lumea voastră nu a fost echipată în așa fel încât să vă permită să vă concentrați pe aceste idei. Învățarea acestor lucruri vă va aduce beneficii frumoase: efecte pozitive profunde asupra propriei persoane, asupra sănătății și a modului în care abordați lumea. Este important să știm că avem opțiuni în ceea ce privește ce facem cu viața noastră. Putem alege să avem o atitudine pozitivă sau una negativă.

Faceți o listă cu oameni pe care îi cunoașteți personal sau cu oameni despre care ați citit sau ați auzit, și care, în ultima parte a vieții, și-au îmbunătățit semnificativ viața proprie sau pe cea a semenilor lor. Aflați ce au făcut. Ei pot deveni modele pozitive pentru viața voastră în această perioadă. Formați un grup de studiu pentru a vă pune la comun resursele. Avem nevoie să găsim modele pozitive, sănătoase, care să contrabalanseze efectul imaginilor negative îngrozitoare din trecut.

Găsiți oameni sănătoși care au trecut de șaizeci de ani. Căutați-i în centrele de sănătate, la biserici, la cursurile organizațiilor religioase, la azilurile de bătrâni, cluburile de turism, grupurile de dans, grupurile de Cetățeni Seniori, evenimentele în aer liber, organizațiile de cartier, asociațiile de pensionari. Observați cât sunt de frumoși și de vii, ce poftă de viață au. Aflați care este filosofia lor, în ce mod abordează viața. Bucurați-vă de bogăția și emoția companiei lor.

Poate chiar vă veți dori să faceți câteva interviuri cu aceste persoane, să le înregistrați și apoi să le dați și lor o copie a interviului.

Avem nevoie de multe exemple pozitive de oameni sănătoși aflați la vârste înaintate. Imaginile urâte, negative cu bătrâni sunt încă destul de puternice și trebuie înlocuite cu unele extrem de pozitive, atrăgătoare.

Dacă sunteți un cititor tânăr care are relații cu părinți sau alte rude în vârstă, oferiți-le sprijin. Tratați-i ca pe ființe responsabile, receptive. Nu îi limitați, tratându-i ca pe niște bătrânei, cocoloşindu-i sau privindu-i de sus. Încercați să-i priviți ca pe niște ființe umane care intră într-o zonă vastă a vieții pline de necunoscute şi de oportunități de asumare a unor riscuri noi. Țineți cont şi de faptul că se pot simți neliniştiți, aşa cum se simt oamenii adeseori atunci când încep experiențe noi.

Îmi amintesc de o familie cu copii adulți, care îşi aduseseră mama de 84 de ani la mine pentru că aceasta dăduse semne de interes sexual față de un „bărbat ciudat“, foarte apropiat de vârsta ei. Fusese „prinsă“

stând în parc cu el. Când am reuşit să îi conving pe copiii adulţi că mama lor, Anita, reacţiona în mod responsabil la faptul că era singură şi dorea să se dezvolte, au putut şi ei să o vadă ca pe o persoană: Anita, şi nu ca pe „Bunica" sau „Mama". Ea le era mai mult asemănătoare decât era diferită de ei, dar imaginile lor le afectaseră gândurile, percepţiile şi comportamentul. Aceşti copii îi negaseră mamei lor dreptul de a fi o persoană.

Vitalitatea este rezultatul unei stime de sine crescute. Ea este suficientă pentru a crea o perspectivă pozitivă, care hrăneşte întregul sine. Oamenii cu o stimă de sine înaltă au ochi strălucitori, spirit complet şi atrăgător. Ei sunt deschişi, au un extraordinar simţ al umorului, întâmpină viaţa cu demnitate şi entuziasm. De asemenea, sunt eficienţi şi ştiu o mulţime de lucruri. Toate acestea sunt rezultatul atitudinii lor pozitive, care poate fi cultivată în orice moment al vieţii, de orice persoană care doreşte asta.

Am menţionat deja puterea gândurilor, care vă influenţează sănătatea şi modul în care vedeţi viaţa. Nu este extraordinar faptul că schimbarea modului de gândire poate produce atâtea rezultate minunate?

Prin faptul că sunt modele, bătrânii de azi sunt purtătorii noilor imagini privitoare la cum pot arăta bătrâneţile noastre. Persoanele în vârstă încep să fie recunoscute drept unul dintre cele mai importante rezervoare de resurse, energie, înţelepciune şi creativitate ale societăţii. Iar asta este foarte bine. Şi se întâmplă la momentul oportun: până în anul 2000, 30% din populaţia planetei va avea peste şaizeci de ani. Vom avea nevoie de energia lor. Provocarea la care trebuie să facă faţă bătrânii de azi este să arate, prin exemplul lor, cât de mult pot contribui la dezvoltarea propriilor vieţi, a comunităţii şi a planetei.

24

FAMILIA ÎN SOCIETATE

Puneți laolaltă toate familiile existente şi veți obține societatea. E foarte simplu. Orice s-a învățat la nivelul familiei individuale se va reflecta în tipul de societate pe care îl creează aceste familii. Iar instituțiile de genul şcolilor, al bisericilor, al companiilor, al administrației sunt, în general, extensii ale formelor familiale la nivel de forme nefamiliale.

Familiile şi societățile sunt versiuni reciproce, mici şi mari. Ambele sunt formate din oameni care trebuie să lucreze laolaltă, ale căror destine sunt legate între ele. Fiecare prezintă componentele unei relații: conducătorii joacă roluri care îi implică pe cei conduşi, tinerii sunt în strânsă corelație cu bătrânii, bărbații cu femeile; şi fiecare este implicat în procesul de luare a deciziilor, de folosire a autorității, de căutare a unor obiective comune.

Unele familii îl învață pe individ conformismul, altele îl învață răzvrătirea, unele îl învață responsabilitatea de grup, altele *laissez-faire*-ul. Fiecare familie dă o lecție despre cum să tratăm lumea exterioară: cum să ne descurcăm, ce să facem referitor la nedreptate şi la

lucrurile urâte care se întâmplă în lume, cum să intrăm în relație cu toate aspectele ei.

Părinții îl pot învăța pe copil foarte ușor atitudinea de *laissez-faire*: construiesc un cocon în jurul copiilor și le călăuzesc pașii în așa fel încât să nu vadă urâțenia și nedreptatea. Pe scurt, ei își protejează copiii de partea neplăcută a vieții. Iar lumea este atunci numai ceea ce știu copiii, numai ceea ce li s-a permis să vadă.

Televiziunea face ca acest tip de protecție să fie mai greu de realizat. Este cam greu să stai într-un cocon când poți vedea pe fereastra televizorului ce se întâmplă în lume. Totuși, chiar și așa, există posibilitatea de a trece cu vederea mare parte din ceea ce este prezentat la televizor căci, la urma urmei, dacă nu știi prea multe despre lume și nu ai trăit pe propria piele ceea ce se întâmplă, atunci poți spune că sunt chestiuni străine de tine și le poți uita. Indiferent dacă vă vine sau nu să credeți, încă întâlnesc puști între doisprezece și optsprezece ani care nu au văzut niciodată o persoană de altă rasă, nu au văzut o persoană săracă sau o persoană bogată, sau nu au făcut baie în cadă! În ghetouri și în zonele rezidențiale ale anumitor orașe, copiii pot fi izolați în propriul cartier sau în propriul nivel economic.

Pentru a înțelege ce se întâmplă astăzi în familii și în societate, ne poate fi de folos puțină istorie. A fost odată ca niciodată o societate antică, în care familia era singura sursă care învăța membrii societății tot ce trebuiau să știe pentru a deveni adulți. Adică ei învățau cum să aibă grijă de propria persoană și cum să se poarte cu ei înșiși, dar și cum să se îngrijească de ceilalți și cum să se poarte cu aceștia, și cum să se poarte cu lumea înconjurătoare. Numărul de cunoștințe era limitat și poate doar una sau două persoane putea ști totul.

La început, conținutul acestei învățături era, probabil, foarte simplu. Pe atunci, viața era mult mai mult o

chestiune de simplă supraviețuire: cum să rămâi în viață, cum să ai destulă mâncare, cum să nu înghețI de frig, cum să nu te omoare animalele sălbatice etc. Oamenii trebuiau să vadă ce fac ceilalți şi apoi să învețe ce au şi ei de făcut.

În mod clar, mare parte din ceea ce considerăm azi a fi nevoi de bază ar fi fost atunci inadecvate şi chiar irelevante. De ce ar fi avut oamenii de atunci nevoie să ştie să scrie şi să citească, să studieze alimentația corectă, să se pregătească pentru pensionare? Multe dintre aspectele vieții şi ale speciei umane erau încă învăluite în necunoaştere. Oamenii nu ştiau ce nu ştiau.

De exemplu, a existat o vreme când oamenii nu ştiau că bebeluşii sunt rezultatul actului sexual. Acesta avea loc probabil ca reacție la un instinct şi conducea la o stare de plăcere, dar nu era în niciun caz asociat cu conceperea copilului. Burta mare a femeii însărcinate era pusă în legătură cu crearea de bebeluşi — era o conexiune mai uşor de făcut. Explicația pentru modul în care bebeluşul ajunsese acolo nu se baza pe actul sexual, ci avea legătură cu ce mâncase femeia, cu anumite gânduri pe care le avusese sau cu vreo intervenție divină sau diabolică. Odată ce oamenii au înțeles conexiunea dintre actul sexual şi sarcină, a fost deschisă calea către noi descoperiri.

Citez acest exemplu drept dovadă pentru cât de simple erau informațiile atunci şi pentru cât de departe s-a ajuns între timp. Trebuie să fim de acord că, a-i informa pe băieții şi fetele de azi cu privire la complicațiile sarcinii, implică mult mai mult decât a le povesti despre alimentația sănătoasă!

În societatea complexă în care trăim, nimeni nu se aşteaptă ca o familie să îşi poată învăța copiii totul. S-au creat specialişti şi instituții care să se implice în procesul educațional alături de noi, iar progresul tehnologic ne-a

propulsat direct într-o eră a specializării. Şi, cum am împărțit experiențele de învățare în instituții din afara familiei, adeseori pierdem din vedere faptul că adevărata noastră bogăție se află în propriile noastre familii. Lucrurile au evoluat în aşa fel încât familia primeşte ceea ce rămâne după ce am fost educați şi formați de sectorul privat, de şcoală, biserică şi administrație. Iar aceste instituții (pe care le-am creat noi înşine ca să ne fie de ajutor în făurirea oamenilor) se mişcă, de fapt, împotriva sănătății familiei. Şcolile separă copiii de părinți, companiile private aşteaptă bucuroase ca bărbații şi femeile să petreacă multă vreme plecați de acasă, iar administrația ne ia tinerii şi tinerele pentru a-i trimite să lucreze în țări străine.

Bineînțeles, aş dori să văd toate instituțiile concentrându-se asupra bunăstării familiei. Şi acest lucru este perfect posibil, fără ca instituțiile despre care vorbesc să trebuiască să îşi modifice propriile obiective.

Între timp, mă tem că suntem o societate orientată către putere şi lucrurile materiale. Iar familiile noastre

s-au obişnuit cu această situaţie. Ne învăţăm copiii cum să fie hrăpăreţi şi puternici pentru a face faţă în lumea exterioară. Dar ce se întâmplă? După ce l-aţi învins pe altul, unde vă găsiţi de fapt? Aţi rămas cu teama că, dacă nu sunteţi atenţi, cineva o să vă învingă pe voi şi vă trăiţi viaţa în nesiguranţă, defensivă, precauţie şi frică. Să presupunem că vă folosiţi întreaga putere şi obţineţi toate lucrurile materiale pe care le doriţi. Oare aceste lucruri vă pot vorbi sau au braţe care să vă mângâie şi să vă sprijine? Nu am întâlnit obiecte sau bani care să fie afectuoşi. Şi nici nu cred că este o chesiune de sau–sau (sau avem valori umane şi nu avem putere şi lucruri materiale, sau suntem puternici, dar nu avem valori umane).

Încă o dată, avem nevoie să examinăm şi să recunoaştem relaţia dintre educarea din familie şi dezvoltarea instituţiilor noastre. Întreaga chestiune se învârte în jurul utilizării puterii; *utilizarea* este cuvântul–cheie. Prea des confundăm deţinerea puterii cu persoana care o deţine („Deţin puterea, sunt cineva; nu am nicio putere, sunt un nimeni"). Comparaţi acest fel de a gândi cu, de pildă, utilizarea puterii mele pentru creşterea personală şi pentru creşterea voastră. Acest mod de utilizare a puterii nu exclude valorile umane, ci ajută la creşterea lor.

A-i învăţa pe copii diferite abilităţi este un bun exemplu pentru cum ne putem folosi în mod pozitiv — sau negativ — puterea. Majoritatea adulţilor din familii simt că ei sunt cei mai potriviţi pentru a-i învăţa pe copii despre disciplină, sex, administrarea banilor şi aşa mai departe. Apoi copiii merg la şcoală, unde o altă serie de adulţi simt că ei ştiu cel mai bine cum să predea anumite lucruri. Dacă părinţii şi profesorii prezintă informaţii foarte diferite, apare întrebarea cum pot fi puse laolaltă aceste două surse de informaţii şi de învăţare, în

interesul copilului? Şi ce urmări au aceste diferenţe asupra persoanelor implicate?

Mă gândesc la un puşti al cărui tată este mecanic auto. Fiul merge la o şcoală de meserii şi are frecvent conflicte cu tatăl lui referitor la modul în care se repară maşinile. Acest tip de conflict este mai mult decât un simplu dezacord între o metodă învechită de a repara maşina şi ideile noi promovate de şcoala de meserii; conflictul reflectă părerea răspândită conform căreia există o singură soluţie corectă pentru a face ceva. Unii dintre noi poate înţeleg că este vorba despre un raţionament greşit, şi totuşi, mulţi vor continua să îl folosească.

Să luăm un alt exemplu. Joannie, o fetiţă precoce în vârstă de cinci ani, mergea la grădiniţa din oraş, unde citea, făcea calcule aritmetice simple şi era un copil foarte creativ. Grădiniţa o plictisea şi a povestit asta acasă. Mama ei a trimis un bileţel la grădiniţă, în care a scris că programa era plictisitoare pentru fetiţa ei şi că educatoarea ar trebui să inventeze activităţi mai interesante.

Joannie era unul dintre cei patruzeci de copii din grădiniţă — iar educatoarea a observat că ea „deranja mereu" orele. Prin urmare, educatoarea a trimis şi ea un bileţel părinţilor, spunându-le că, dacă nu iau măsuri, va trebui să o roage pe Joannie să părăsească grădiniţa.

Cele două bileţele s-au intersectat pe drum. Din întâmplare, educatoarea nu ştia că Joannie ştia să citească, iar părinţii lui Joannie nu ştiau că aceasta deranja orele. Ambele tabere deţineau informaţii incomplete, care pregăteau terenul pentru un conflict şi suferinţă. Actorii principali ai dramei erau, din punctul de vedere al educatoarei, „părinţii permisivi" şi, din punctul de vedere al părinţilor, „educatoarea incompetentă". Atâta vreme cât această situaţie continua, Joannie era singura care avea de pierdut.

Era necesar un sistem care să facă în aşa fel încât informaţiile să poată ajunge la toţi cei implicaţi. Acest tip de feedback netezeşte drumul către schimbările adecvate, deoarece recunoaşte faptul că nimeni nu poate şti totul. Cu siguranţă nu pot şti ce efect au acţiunile mele dacă voi nu îmi spuneţi asta. Şi ce speranţe îşi poate face o educatoare cu privire la schimbarea unor părinţi pe care deja i-a catalogat ca fiind permisivi? Şi cum poate spera un părinte că va ajunge, ca să nu mai vorbim de a schimba, la o educatoare deja etichetată drept incompetentă? În acest sens, atitudinea „ştiu că nu ştiu totul" este foarte utilă. De asemenea, când se întâmplă ceva, există mai multe elemente implicate în acea întâmplare şi nu sunt toate vizibile. Fără feedback, vor urma în mod inevitabil atacul, capitularea şi indiferenţa. Sistemele de feedback sunt, astfel, vitale în familii, instituţii şi alte zone în care cele două se combină pentru a atinge un obiectiv comun.

Atunci când oamenii nu pot găsi o cale de a împărtăşi informaţiile, apar neînţelegeri insidioase şi dureroase. Ostilitatea care decurge de aici scade stima de sine şi creează adevărate frâne în calea rezolvării problemei. Neînţelegerile, zidurile construite în jurul oamenilor, prăpastiile dintre ei cresc din ce în ce mai mult. Astfel, oamenii care se simt neînţeleşi şi abuzaţi suferă pierderi ale stimei de sine care, la rândul lor, le scad eficienţa şi bucuria de a trăi. Şi asta se întâmplă atunci când cel care înţelege greşit şi abuzează este un părinte, un profesor, un preot, un şef, un membru al congregaţiei religioase etc.

Bun. În acest moment, cred că ar fi util să recapitulăm componentele pe care le au în comun societatea şi familiile individuale, aşa cum le-am discutat în capitolele anterioare. Fiecare include relaţii între conducători şi conduşi, tineri şi adulţi, bărbaţi şi femei, laolaltă cu

procesele de luare a deciziilor, folosire a autorității, atingerea unor obiective comune.

Astăzi, aceste componente sunt puse la încercare în familii şi instituții din întreaga lume. Oamenii încep să recunoască temelia comună tuturor relațiilor şi încep să le ceară şi instituțiilor să recunoască acest lucru. Această temelie este că fiecare lider este o persoană, fiecare tânăr este o persoană, bărbații şi femeile sunt persoane. Deciziile, autoritatea, obiectivele sunt metodele personale prin care reuşim să trăim împreună.

În cele din urmă, trebuie să recunoaştem faptul că viața înseamnă oameni şi că ceea ce se întâmplă între ei este determinantul major pentru ceea li se întâmplă fiecăruia şi mediului din jurul lor. Ceea ce ştiu oamenii, ce cred ei, modul în care tratează diferențele dintre ei, toate încep în familie. În acest moment, instituțiile noastre reflectă ceea ce am învățat în familie. Mai mult, ne dăm seama că unele dintre lucrurile pe care le-am învățat au blocat procesul de învățare şi, prin urmare, a venit vremea să schimbăm baza pe care ne fondăm acțiunile. Nu vă va surprinde dacă aceasta are legătură cu stima de sine — modul în care se manifestă, în care comunicați despre ea, ce fel de relații de grup apar între oamenii cu o părere bună despre propria persoană, oameni care comunică în mod egalizator, care ştiu cum să fie apropiați şi care au încredere în mod deschis.

Simt nevoia ca familiile să ceară să devină parteneri în orice instituție în care este implicat unul dintre membrii lor şi să fie considerate parte integrantă a acelei instituții. Familia este *partea* integrantă a societății. De fapt, familia este una dintre puținele părți cu o zonă geografică destul de redusă şi un număr de membri destul de mic încât să poată încăpea într-o cameră şi să se poată cunoaşte între ei. Există puține familii cu mai mult de cincisprezece membri. Iar cincisprezece

persoane formează un grup compact, recunoscut, cu o mărime potrivită. Deci, când un grup nu depăşeşte cincisprezece membri care se strâng laolaltă, atunci toţi cei cincisprezece se pot aştepta ca (într-un interval rezonabil de timp) să fie cunoscuţi, auziţi, văzuţi şi, la rândul lor, să cunoască, să vadă, să audă.

Vă amintiţi de întâlnirile de familie despre care vorbeam cu multe capitole în urmă? *Staţi de vorbă cu familia voastră cu scopul de a afla în ce situaţie se află ceilalţi membri cu instituţiile exterioare: şcoala, firma, biserica, asociaţia din care fac parte etc. Utilizaţi această reuniune de familie ca pe locul în care să vă vedeţi unii altora lipsurile, scăpările, nedreptăţile, recompensele, experienţele, toate în contextul nevoilor fiecărui membru al familiei. Discutaţi orice modificare credeţi că ar trebui făcută. Aceasta vă va oferi sistemul de feedback despre care am vorbit.*

Deci, ce vreau eu să vă spun, de fapt? Începeţi cu familia voastră. Sunteţi informaţi cu privire la stima de

sine, comunicare şi proces; acum, puneți aceste forțe puternice la lucru în propria familie. Şi când ele vor începe să funcționeze, făcând ca familia voastră să fie mai iubitoare, atunci forțele vor acționa şi la nivelul societății. Acesta poate fi chiar începutul unui noi tip de societate. La urma urmei, celula familială este legătura sintetizatoare cu părintele său: societatea văzută ca un întreg. Şi astfel, familia şi ceea ce se învață în ea sunt esențiale pentru dobândirea păcii.

25

PACE ÎN OAMENI, PACE ÎNTRE OAMENI

Aş dori să pornesc de la ideea că lumea este o familie de naţiuni formate din oameni ca voi şi ca mine. Aceste naţiuni sunt conduse de oameni, aşa cum este condusă orice familie. Vorbim despre oamenii care formează guvernele, dar şi ei se confruntă cu aceleaşi probleme, provocări şi posibilităţi de care se lovesc şi indivizii dintr-o familie.

Crearea păcii în lume seamănă foarte tare cu atingerea stării de pace într-o familie. Învăţăm cum să vindecăm familiile şi putem folosi ceea ce învăţăm pentru a vindeca lumea. Familia noastră globală este disfuncţională şi, ca urmare, operează cu aceleaşi teme cu care operează orice familie disfuncţională. În multe guverne, puterea este concentrată în mâna unei singure persoane sau într-un singur rol. Identitatea este văzută în termeni de conformism şi supunere, iar autonomia are nevoie de aprobarea altcuiva.

Conflictele din interiorul ţărilor şi dintre acestea sunt adeseori rezolvate prin acuzaţii şi pedepse. Soluţiile sunt găsite prin sentinţe, ameninţări, forţă şi eschivare.

Încrederea este adeseori trădată şi, prin urmare, suspectă. Relaţiile se bazează pe dominare şi supunere.

Ştim că acel copil care descoperă că poate obţine ceea ce doreşte prin ameninţări, prin forţă sau manipulare va folosi probabil aceste metode şi la vârsta adultă, cu excepţia cazului în care s-a intervenit între timp. Ameninţarea folosită de copil poate fi un pumn sau un băţ. Ca adult, poate fi o armă sau o bombă; dar procesul este identic.

Din moment ce majoritatea oamenilor sunt crescuţi astfel, nu este de mirare că cei mai mulţi lideri de naţiuni le practică. Trecând prin războaie, foamete şi crize economice, familia globală strigă după ajutor, tot aşa cum familia disfuncţională îşi arată durerea prin simptome.

În acest moment, toată populaţia Pământului trăieşte sub umbra ameninţării unui război nuclear. În mod paradoxal, avem mai multe informaţii şi mai multă tehnologie privitoare la fiinţele umane decât în orice altă epocă istorică. Trăim vremuri cu oportunităţi uriaşe, dar şi cu pericole potenţiale. Alegerile noastre vor face diferenţa. Voi şi cu mine vom face acele alegeri.

În lumea de azi, putem intra în contact cu aproape orice persoană, în aproape orice colţ al planetei, prin sateliţi şi alte mijloace de comunicare. Cu ajutorul televizorului, putem vedea ce se întâmplă oriunde în lume, chiar în momentul în care se întâmplă. Computerele pot calcula cantităţi uriaşe de informaţie în fracţiuni de secundă. Putem zbura în orice loc de pe glob în şaptesprezece ore. Putem conecta continentele între ele prin poduri spaţiale. Am dus astronauţi pe lună. Chiar ne gândim să construim locuinţe în spaţiu.

Avem inteligenţa şi abilităţile necesare pentru a crea tehnologii minunate, uneori chiar uimitoare. Dar mai avem de lucru până să găsim o cale de încredere

pentru ca oamenii să trăiască şi să muncească împreună. Trebuie să ne folosim inteligența pentru a obține asta. Odată ce am luat decizia profundă că acum este momentul, că este un lucru necesar, atunci vom reuşi.

Mă întreb ce s-ar întâmpla dacă, brusc, într-o noapte, cele cinci miliarde de locuitori ai planetei ar învăța ingredientele esențiale pentru o viață armonioasă:

Comunicare clară
Cooperare în loc de competiție
Împuternicire în locul subjugării
Creşterea unicității individuale în loc de etichetare
Folosirea autorității pentru a îndruma şi a îndeplini „ce se potriveşte" în loc de a forța complianța, prin tirania puterii
Iubire, apreciere şi respect deplin pentru propria persoană
Responsabilitate la nivel personal şi social
Folosirea problemelor ca pe nişte provocări şi oportunități pentru a găsi soluții creative.

Cred că ne vom trezi într-o lume foarte diferită, o lume în care este posibilă pacea. Este doar o chestiune de schimbare la nivelul conştiinței. Ce ne va face pe fiecare dintre noi să ne schimbăm modul de gândire? Cred că asta se va întâmpla când ne vom iubi şi aprecia destul de mult pe noi înşine şi când vom recunoaşte că suntem ființe spirituale.

Când ne gândim să ne schimbăm lumea, ni se pare o sarcină atât de uriaşă, încât ne intimidează. De unde poate să înceapă un om? Între cinci miliarde de oameni, o persoană pare să fie ca un pai într-o căpiță de fân, se simte neputincioasă să schimbe ceva. Nu mă pripesc să cred că o persoană poate face singură această schimbare. Totuşi, mai multe persoane care

gândesc la fel şi se coalizează pot face primul pas către schimbare.

Am văzut de curând un buton pe care scria: „Pacea începe cu mine“. Când cineva trăieşte pacea, atunci începe schimbarea. Aşa poate începe o persoană solitară — cu propria sa persoană. Când eu sunt un exemplu de pace şi armonie, atunci toţi cei din jur sunt influenţaţi. Acelaşi lucru este valabil pentru voi şi cei din jurul vostru. Margaret Mead spunea: „Schimbarea a fost întotdeauna pornită de câţiva oameni care şi-au asumat un angajament“.

Dacă am fi fost toţi crescuţi altfel, atunci lumea ar fi un loc minunat. Sarcina noastră este să ne asumăm noile învăţăminte, care pot crea o nouă conştiinţă individuală.

Teoria mea este simplă şi logică. Dacă ne creştem copiii într-un context paşnic, în care liderii adulţi sunt un exemplu de armonie, copiii vor deveni şi ei adulţi paşnici care, la rândul lor, vor crea o lume paşnică.

Fără să îşi dea seama de ce fac, mulţi părinţi se apără, creând un context familial neliniştit, şi, prin urmare, nu

oferă un model pentru ceea ce predică. În consecință, învățăturile vechi se transmit mai departe. Provocarea noastră este, acum, să stopăm aceste modele vechi şi să creăm unele noi, care să ne ajute să ne ajutăm între noi în loc să ne războim.

Războiul ca metodă acceptabilă de rezolvare a unui conflict îşi are acum locul la muzeu, alături de celelalte relicve din Antichitate.

Există oameni care deja descoperă secretul armoniei. Ei învață cum să aprecieze miracolul personal şi miracolul celorlalți. Ei se contectează unii cu alții pe baza asemănărilor, dar se dezvoltă reciproc şi se bucură unii de alții pe baza diferențelor dintre ei. Ei cred în capacitatea lor de a creşte şi a se schimba. Ştiu cum să fie oneşti din punct de vedere emoțional. Sunt ființe vii, care se implică, au un scop pe care îl urmăresc şi capacitatea de a râde de ei înşişi.

Aceştia sunt oamenii care sunt pregătiți să fie lideri pentru pace. Sunt dispersați pe întreaga planetă şi adeseori nu se cunosc între ei. Încep să se creeze rețele şi să se construiască poduri între ei. Pe măsură ce aceşti oameni se strâng, ei creează o masă critică pozitivă care, datorită forței ei plină de iubire, va atrage energii similare.

Până în momentul în care va apărea o forță puternică, ce va provoca schimbarea pozitivă, societatea va rămâne aşa cum este acum. Suntem toți membri ai societății şi avem puterea de a o schimba, dacă alegem să facem asta. Fiecare dintre noi poate schimba lucrurile.

Puteți fi de ajutor creând o rețea cu prietenii voştri. Veți vedea curând care dintre ei sunt pregătiți. Pe cei care încă nu sunt gata, iubiți-i pur şi simplu, fiți deschişi cu ei, fiți pregătiți să îi primiți cu brațele deschise atunci când va veni momentul.

În efortul vostru de a vă conecta la alți oameni, veți descoperi cu surprindere că există mulți „convinși ascunși" care au fost prea ruşinoşi să spună cu voce tare ceea ce credeau. Simplul fapt că îi contactați poate fi pentru ei sprijinul de care au nevoie pentru a ieşi la lumină, astfel încât să porniți mai departe împreună.

Astăzi, în loc să avem o masă critică pozitivă, avem o masă critică negativă, care se construieşte de ani şi ani de zile. Originile şi baza ei provin din atitudini manifestate prin violență, neîncredere, lăcomie, constrângere, apatie. Aceste condiții au dat naştere la frică, iar aceasta a întărit neajutorarea oamenilor care deja se simțeau neputincioşi.

Oamenii puternici şi cu stimă de sine ridicată nu vor sprijini această masă negativă şi nu vor acționa ca şi cum ar fi victimele ei. Ceea ce nu înseamnă că masa critică negativă este formată din oameni răi. Sunt doar oameni obişnuiți care se simt total lipsiți de valoare şi nu se iubesc. Relația lor cu lumea este una în care ei îşi aruncă propriile probleme asupra celorlalți, le ignoră sau neagă ceea ce se întâmplă.

De exemplu, este uşor să ne gândim la oameni ca la nişte cifre, categorii sau statistici, în loc să îi vedem ca pe nişte ființe umane. Citim că, în fiecare an, 40 000 de persoane mor în accidente de maşină din cauza şoferilor beți sau că 500 de persoane mor într-o țară aflată în război. Poate ne simțim şocați şi trişti pe moment, dar, curând, ne continuăm viețile ca şi cum nu s-ar fi întâmplat nimic ieşit din comun. Fundamental, suntem neatinşi. În multe situații, nu facem nimic pentru că ne simțim complet neajutorați.

Experiența este total diferită atunci când unul dintre cei 40 000 sau 500 este soția, soțul, fiul, părintele sau un prieten apropiat. Când experiența este o tragedie

personală, suntem atinşi. Şi abia atunci suntem împinşi să facem ceva.

Oare ce trebuie să facem pentru a personaliza aceste tragedii atunci când ele nu afectează o persoană iubită? Dacă am vedea fiecare statistică referitoare la fiinţele umane ca pe o listă de persoane cu nume, vise şi dorinţe, persoane care au fost tatăl, mama, sora, fratele, soţia sau prietenul cuiva, care au simţit, respirat, gândit, au condus maşini, au trudit pe ogor, au plâns când le-a durut, au sângerat când s-au tăiat, au râs când au auzit o glumă, oare nu am căpăta un sentiment de identificare?

Oare nu am face mai multe pentru a schimba tirania politică, socială, economică şi personală care este responsabilă pentru aceste morţi? Eu cred că răspunsul este afirmativ.

Poate că azi nu am fost „eu" ţinta, dar mâine? Înţelegem, puţin câte puţin, că locul în care se va naşte o nouă conştiinţă este în fiecare individ, în familie. Aici putem învăţa cum să ne iubim şi să ne apreciem pe noi înşine, fapt care va fi reflectat în modul în care îi iubim pe ceilalţi. După cum am afirmat deja în această carte, atunci când cineva iubeşte profund forţa vieţii care se află în propria sa persoană, nu va face nimic pentru a se răni pe sine sau a-l răni pe un altul.

Cu alte cuvinte, oamenii care chiar se iubesc şi se apreciază pe ei înşişi îi contactează pe ceilalţi şi relaţionează cu ei în moduri pline de iubire, de respect şi realism. Îşi folosesc energiile pentru a dezvolta posibilităţi pentru toate fiinţele umane.

Încă nu a existat nicio societate care să aibă drept prioritate şi valoare supremă preţuirea tuturor fiinţelor umane. Noi, cei care trăim acum, suntem primii care încercăm să facem asta. Viitorul nostru pe această planetă trebuie să fie unul în care toate ţările se autoapreciază ca fiind excelente. Pentru a face asta, este nevoie de

aceleaşi învăţături necesare pentru a opri războaiele şi a crea pacea. Fiecare dintre noi poate contribui la acest proces.

Indiferent dacă ne dăm sau nu seama de asta, toţi oamenii sunt legaţi între ei ca manifestări ale vieţii, simbolizate de prezenţa universală a unui spermatozoid şi a unui ovul, şi sprijinite de spiritualitatea cosmică. Tot aşa, toate popoarele sunt legate între ele. Relaţiile dintre popoare formează o reţea uriaşă, prin care curge zilnic, constant, energia a cinci miliarde de suflete. Calitatea acestei energii afectează sănătatea planetei tot aşa cum calitatea sângelui şi a oxigenului afectează sănătatea unei persoane.

După părerea mea, calitatea energiei umane depinde de valoarea pe care o acordă societatea indivizilor şi de valoarea pe care şi-o dau indivizii înşişi. Oamenii puternici, armonioşi, plini de viaţă se adaptează la ceea ce le oferă viaţa cu creativitate, în mod realist şi corect. De-a lungul acestei cărţi, am arătat ce poate face cineva pentru a deveni puternic, armonios şi plin de viaţă. Aceste calităţi sunt disponibile pentru toată lumea. Şi, odată ce ne-am schimbat conştiinţa şi mintea, pace devine disponibilă pentru toată lumea. Cu această schimbare, vom fi capabili să creăm o lume politică şi socială care să servească nevoilor tuturor oamenilor, respectând în acelaşi timp diferenţele şi formând legături bazate pe asemănare.

26

FAMILIA VIITORULUI

Pentru a pregăti contextul necesar prezentării familiei viitorului, să dăm calendarul înapoi şi să să studiem puţin familia americană de la 1900, de la început de secol. Pe atunci, existau două lumi distincte: lumea bărbaţilor şi lumea femeilor. Şi între ele erau foarte puţine punţi de legătură. Lumea bărbaţilor era considerată superioară şi inaccesibilă femeilor. Era o lume a competiţiei, a forţei fizice, a vitejiilor sexuale, a căutării intelectuale, a dominării, a durităţii, a puterii, a protejării celor slabi.

Pentru a completa această imagine, bărbaţii trebuiau să îşi reprime sentimentele şi să îşi exagereze capacităţile intelectuale şi fizice. Aceasta îi făcea vulnerabili în faţa bolilor care doboară oamenii blocaţi din punct de vedere emoţional. Statisticile arată că, încă de la Revoluţia Industrială, bărbaţii mor mai devreme decât femeile. Pentru a păstra distanţa între aceste două lumi, rolurile bărbaţilor şi ale femeilor au fost bine definite.

Lumea femeilor de la 1900 era una a bunei-cuviinţe, a blândeţii, a drăgălăşeniei, a creşterii copiilor, a îngrjirii lor, a servirii soţilor, o lume în care femeile

erau bucătărese şi gospodine bune. Femeia trebuia să îşi umple universul cu ceea ce îi ofereau propria casă, soţul şi copiii. Cel mai rău lucru care i se putea întâmpla unei femei era să nu se căsătorească sau să rămână fată bătrână, lucruri care o transformau într-o paria din punct de vedere social. Multe femei alegeau căsniciile nefericite ca pe un rău mai mic. Astăzi, multe femei aleg să rămână necăsătorite dacă au de ales între o căsătorie de dragul căsătoriei şi a rămâne celibatare. Femeile de azi devin din ce în ce mai conştiente de faptul că nu mai doresc să aleagă dintre două rele pe cel mai mic.

Femeia de la 1900 îşi reprima latura intelectuală ca să se poată căsători. Societatea afirma că bărbaţii nu doreau să se însoare cu femei intelectuale. (Şi femeile încă nu au depăşit definitiv această etapă.) Numai cele mai viteze şi mai aventuroase femei îndrăzneau să îşi continue educaţia. Pe de altă parte, bărbaţii erau încurajaţi să înveţe cât mai mult. Astăzi, femeile sunt libere să îşi aleagă cariera; etica socială include atât educaţia femeilor, cât şi a bărbaţilor.

La începutul secolului, femeile trebuiau să se căsătorească virgine. Dar bărbații care nu avuseseră experiențe sexuale înainte de căsătorie erau considerați pămpălăi. Aveam de-a face cu aplicarea unui standard dublu. Astăzi, exprimarea sexuală anterioară căsătoriei devine rapid normă în multe părți ale societății. Încă suntem naivi cu privire la administrarea laturii noastre sexuale. Încă nu am găsit un echilibru sănătos.

Femeia „acceptabilă" de la 1900 trebuia să plece din casa părinților ei direct în patul soțului. Trebuia să accepte faptul că soțul ei urma să conducă în întregime familia, să fie autoritatea supremă. În anumite state, legile nu le permiteau femeilor să dețină proprietăți. Ele erau total dependente de soții, tații, frații și fii lor pentru tranzacțiile și sprijinul financiar. În ziua de azi, multe femei sunt cap de familie sau contribuie la bugetul acesteia.

La începutul secolului XX, bărbații erau efectiv proprietarii femeilor și ai copiilor. Până și jurămintele făcute cu ocazia căsătoriei reflectau acest adevăr. Femeia urma să își iubească și să își respecte soțul și să i se supună. El, în schimb, promitea doar să o iubească și să o prețuiască. În zilele noastre, oamenii au multe opțiuni pentru jurămintele de căsătorie, iar femeile și copiii nu mai sunt, din punct de vedere legal, proprietatea nimănui.

Din moment ce miresele începutului de secol erau virgine, soții erau cei care trebuiau să le facă educația sexuală. Dar nu toți soții erau atât de bine informați încât să poată fi profesori buni și, prin urmare, sexul era adeseori neatractiv. Femeile nu aveau drept de apel și nu aveau niciun drept legal de a refuza să facă sex cu partenerii lor. În realitate, abia în 1970 au început statele să introducă în legislație violul conjugal.

Planificarea familială şi controlul naşterilor erau alte subiecte despre care se ştia foarte puțin. Singura metodă de planificare familială era abstinența; avorturile erau ilegale, foarte periculoase şi considerate imorale. Astăzi, metodele de planificare familială sunt disponibile pe scară largă şi mulți oameni consideră controlul naşterilor ca pe ceva acceptabil şi de dorit. Avortul este legal, deşi învăluit încă în multe controverse.

În 1900, familiile aveau mulți membri, mortalitatea infantilă era crescută, multe femei mureau când îşi năşteau copiii. Din cauza ravagiilor făcute de boli şi accidente, şi mulți bărbați mureau tineri. Urmarea acestor situații era existența unui număr mare de copii orfani de unul sau ambii părinți. Şi, din moment ce femeile şi copiii nu se puteau descurca singuri, era nevoie de o a doua familie. Când murea unul dintre soți, celălalt trebuia să se recăsătorească cel mai curând posibil, creând ceea ce am numit o familie mixtă.

Probabil că azi avem mult mai multe familii mixte decât aveam înainte. Cu toate acestea, ele sunt acum mai mult rezultatul divorțurilor decât al decesului unuia dintre parteneri. Ceea ce înseamnă că bărbații sunt adeseori în postura de a creşte copiii altor bărbați. Frecvent, tații, dar şi copiii au probleme psihice. Pe măsură ce din ce în ce mai mulți bărbați primesc custodia copiilor, femeile intră şi ele în aceeaşi categorie.

În general, atât în 1900, dar şi acum, familiile mixte au fost considerate familii de calitate inferioară. Dar, din moment ce numărul lor creşte, se depunde un efort crescut pentru a crea o atitudine pozitivă față de aceste familii.

Stigmatizarea socială lovea şi copiii născuți de femei necăsătorite. Una dintre soluții era adopția; legea proteja secretul privind condițiile în care se născuse

copilul, oferindu-i acestuia, teoretic, un start mai bun în viață.

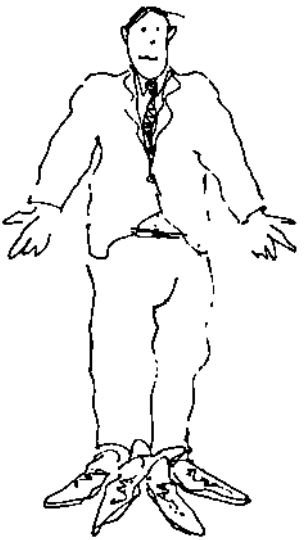
Multe jurisdicții încă cer ca informațiile referitoare la naşterea copiilor adoptați să fie păstrate secrete, dar există şi state în care oamenii îşi pot obține, în mod legal, aceste informații. Stigmatizarea copiilor născuți din părinți necăsătoriți există încă în unele locuri; în altele, este aproape inexistentă, ceea ce face ca multe femei să îşi dorească să devină mame fără a se căsători. Aceste situații pun probleme serioase când este vorba despre creşterea sănătoasă a copiilor.

Dacă privim în urmă la familiile de la 1900, ne facem următoarea impresie: bărbații erau în poziția dominantă, femeile erau în poziție de slugi, dependente şi tratate — cel puțin teoretic — ca nişte ființe inferioare. Relația era una de dominare şi supunere, fie că era inofensivă sau distrugătoare. Deşi femeile erau inima şi sufletul familiei, rolul lor era inferior rolului bărbaților. Sentimentele, inima şi sufletul nu erau foarte prețuite în acea vreme.

Lucrurile încep să se schimbe. Informații medicale şi psihologice recente arată în mod clar că, dacă bărbații vor să fie sănătoşi şi să trăiască mult, ei trebuie să îşi exprime sentimentele deschis şi cinstit (lucru valabil, desigur, şi pentru femei). Şi rolurile bărbaților şi femeilor s-au schimbat mult, în direcția egalizării puterii şi valorii acestora. Stereotipurile de bărbați dominanți şi femei supuse sunt acum înlocuite de relații de egalitate. Unii bărbați încă se simt amenințați. Ei nu ştiu exact cum să se poarte cu femeile care vor putere egală, dar nu cunosc nici beneficiile pe care le pot avea ei. Restul bărbaților, care au reuşit să îşi depăşească blocajele anterioare, au parte de o libertate mult mai mare. Spre bucuria lor, pot împărți responsabilitățile şi sarcinile care, mai înainte, le reveneau doar lor.

Am auzit de curând următoarea conversație între doi bărbați care stăteau lângă mine în avion. Subiectul era delicat; probabil asta era explicația pentru pauzele lungi dintre replicile lor.

Primul bărbat: Soția ta este implicată în povestea aia cu eliberarea femeilor?
Al doilea: Aha.
Primul: Şi tu cum vezi asta?
Al doilea: Chiar vrei să ştii?
Primul: Aha!
Al doilea: Îmi place foarte tare. Am doar două picioare. Înainte să devină soția mea independentă, trebuia să mă port de parcă aş fi avut patru picioare. Acum suntem într-adevăr parteneri.



După părerea mea, instalarea echilibrului între femei şi bărbați va schimba lucrurile la fel de profund pe cât

a schimbat-o descoperirea că Pământul e rotund şi nu plat. Vor trebui să aibă loc multe schimbări înainte ca majoritatea oamenilor să ştie cum să îşi afirme şi să atingă egalitatea de valoare în relaţiile lor. Iar când vom atinge această egalitate, familia va deveni mai puternică. Vom creşte oameni mai competenţi. Copiii care cresc cu modele de egalitate femei–bărbaţi pot deveni mai uşor adulţi completi. Iar aceşti părinţi vor putea creşte şi îndruma propriii copii către o viaţă adultă sănătoasă. Atingerea acestui stadiu va reprezenta o schimbare monumentală şi va confirma faptul că dezvoltarea umană este pe calea cea bună.

Pentru a grăbi acest proces de dezvoltare, trebuie să ne remodelăm percepţiile spirituale, psihologice, emoţionale, sociale, fizice, legislative şi intelectuale. Până acum, am acumulat puţine îndrumări şi modele privitoare la egalitatea dintre oameni: bărbaţi şi femei, tineri şi bătrâni, albi şi negri, bogaţi şi săraci. Idealul a existat în inimile noastre, dar nu şi în acţiuni. Am fost atâta vreme îndoctrinaţi cu conformism şi obedienţă, subordonare şi superioritate, supunere şi dominare, încât uneori credem că aşa trebuie să fie relaţiile umane.

Acum trebuie să învăţăm despre egalitate şi despre cum anume, în acest context, conceptualizăm şi trăim autonomia, libertatea, responsabilitatea, dezvoltarea, *leadership*-ul, luarea de decizii, rezolvarea satisfăcătoare a conflictelor. Vom avea nevoie de răbdare şi creativitate pentru a face schimbările de care este nevoie.

Suntem acum într-o perioadă de schimbări şi selecţii. Haosul contemporan, în special cel din familii, este fundamental pentru a face pasul următor în evoluţia noastră către fiinţe deplin umane. Am făcut deja o breşă în situaţia existentă.

De câte ori se produc schimbări, ordinea veche este tulburată şi urmează o perioadă de prefaceri revoluţionare.

În această perioadă, este adeseori greu de văzut ce anume aduc bun aceste schimbări. Un alt blocaj în calea progreselor rapide apare atunci când oamenii încearcă să atingă obiective noi prin folosirea unui proces vechi. Este nevoie de timp pentru a învăța un proces nou.

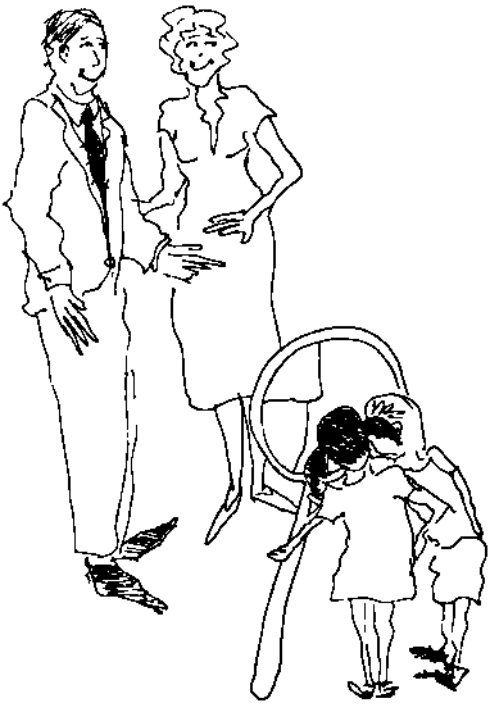
Familiile şi-au dorit întotdeauna să fie fericite şi sănătoase. Au dorit să îşi trăiască viața din plin şi să aibă vieți mai pline de sens. Cu toate acestea, puțini sunt cei care chiar s-au aşteptat ca aceste lucruri să se întâmple. Acum suntem mai aproape decât oricând de dezvoltarea acelor tipuri de persoane care să poată transforma aceste dorințe în realitate.

Acum o sută de ani, probabil că oamenii nu se întrebau dacă erau fericiți. Poate îşi puneau întrebări mai degrabă referitor la modul în care îşi îndeplinesc rolurile. Astăzi, problema fericirii este una esențială. Începem să înțelegem că fericirea personală joacă un rol esențial în sănătatea şi forța noastră. Încă nu suntem o societate care să ştie cum să practice fericirea şi, în acelaşi timp, să fie din ce în ce mai competentă. Mulți oameni încă se poartă ca şi cum creşterea nivelului de fericire le va scădea cantitatea de muncă pe care trebuie să o depună.

La începutul secolului XX, singura formă de familie acceptată ca „familie de primă clasă" era cea în care o femeie şi un bărbat se alegeau şi stăteau împreună până la sfârşitul vieții. Provocarea contemporană este să facem fiecare familie şi fiecare persoană să se simtă „de prima clasă". Există mii de oameni fericiți şi adaptați în *toate* formele de familie. Există, de asemenea, mii de persoane care trăiesc în familii disfuncționale. Diferența nu este dată de formă, ci de relațiile din cadrul familiei. Mai specific, trebuie să înlocuim modul dominant-supus de relaționare.

Relațiile de succes pot fi descrise simplu. În cadrul familiei, adulții acționează ca o echipă, sunt deschişi unii

cu ceilalți, își demonstrează prezența ca indivizi, își arată stima și respectul unii față de alții. Se tratează ca pe niște ființe unice, sunt conștienți de asemănările dintre ei și le pun ca fundație pentru ceea ce construiesc, dar cresc și învață din diferențele dintre ei. Rezolvarea conflictelor (direct legată de diferențe) devine unul dintre modurile în care are loc noua creștere. Noua generație învață cum să facă aceste lucruri încă de copii, văzând cum procedează adulții din jurul lor. Pentru a pune în practică teoriile pe care le susțin și, astfel, să fie modele, adulții trebuie să își fi dezvoltat o stimă de sine ridicată.



Dacă învățăm să ne simțim egali cu toate celelalte ființe umane, atunci vom putea trăi conform naturii

noastre superioare. Lunga noastră istorie de dominare şi supunere poate reprezenta cel mai mare impediment în calea legăturii cu natura noastră superioară. Acest tip de viaţă ne-a obligat să ne divizăm şi să trăim mai degrabă prin forme negative de putere decât prin iubire şi prin respectarea laturii noastre spirituale şi a celorlalţi. Pe măsură ce adulţii de azi învaţă cum să fie mai umani, ei devin modele pentru adulţii noi, mai umani, de mâine şi, astfel, creează familii mai puternice. Apoi, lanţul cel vechi va fi rupt şi va ieşi la lumină un nou fel de a fi.

Cred că drumul către fiinţa superioară din noi trece prin dezvoltarea unei stime de sine crescute; aceasta este o chestiune de familie. Ca terapeut, am descoperit că baza pentru dispariţia simptomelor şi renaşterea sănătăţii era dezvoltarea stimei de sine. Eu, ca şi alţii, am demonstrat acest concept de nenumărate ori. Mulţi oameni deja îşi trăiesc viaţa conform naturii lor superioare. *Toţi oamenii pot învăţa cum să se poarte, în conformitate cu natura lor superioară.* Schimbarea percepţiilor noastre, de la negativ la pozitiv, este primul pas.

Poate unii cred că este exagerat să-ţi imaginezi că toată lumea care trăieşte pe Pământ poate învăţa să se autoaprecieze. Alţii ar putea obiecta în baza faptului că modul în care se comportă oamenii acum reprezintă însăşi natura umană. Îmi permit să nu fiu de acord. Comportamentul uman reprezintă în mare măsură ceea ce a fost învăţat, influenţa modelelor, dar *nu* reprezintă potenţialul uman. Avem nevoie de o schimbare de percepţie şi de încredere în posibilităţile fiinţei umane.

Fiecare dintre noi poate face această schimbare. Trebuie să începem exact de acolo de unde suntem şi să mergem de acolo înainte. Familia devine un loc perfect atât pentru a-i învăţa pe ceilalţi, cât şi pentru a pune în practică ceea ce învăţăm.

Asistăm la naşterea unei noi evoluții în istoria umanității. Niciodată până acum nu au existat atât de mulți oameni nemulțumiți şi descurajați de starea condiției umane. În acelaşi timp, ies la iveală noi zone cu energie creativă puternică, în întreaga lume. Principalul strigăt pare să fie pentru sentimente mai puternice de stimă de sine, relații interumane mai oneste şi mai pline de iubire, crearea contextelor adecvate.

Cred că începem să vedem sfârşitul erei în care oamenii relaționau unii cu alții prin forță, dictatură, obediență, categorii stereotipice. Începem să ne conectăm prin cooperare, alegere, *leadership* care ajută la dezvoltare şi o înțelegere reală a ceea ce înseamnă să fii pe deplin om.

Să ne amintim că atitudinile de familie vechi, tradiționale, solidificate mor cu greu. Trebuie să avem răbdare şi, în acelaşi timp, să fim destul de curajoşi încât să ne luăm inima în dinți şi să mergem mai departe. Putem fi motivați de compasiune şi inteligență. Eu lucrez în vederea pregătirii noilor drumuri în acel sens şi vă invit să veniți alături de mine. Dacă măcar ceva din această carte vi se pare folositor, atunci sunteți deja pe calea cea bună. Pe măsură ce ne apropiem de dobândirea unui sentiment al valorii personale, familia va fi din ce în ce mai solidă. Iar aceasta va produce o societate mai matură, în care oamenii pot avea la dispoziție multe metode creative de a se bucura de propriile vieți, umplându-le cu sens şi făcându-le responsabile la nivel social şi personal.

Dacă, după cum sper, cât mai mulți oameni pot înțelege ce înseamnă să fii cu adevărat şi pe deplin uman şi pot inventa metode pentru a transforma asta în realitate, atunci viitorul familiei este luminos. Din ce în ce mai mulți oameni ştiu ce înseamnă să fii complet şi autentic, să iubeşti şi să fii iubit, să fii eficient şi responsabil, să simți că lumea este un loc mai bun pentru că ei trăiesc aici. Când mă gândesc la cum vor fi oamenii viitorului, crescuți în familii care favorizează dezvoltarea şi care trăiesc într-o lume care favorizează dezvoltarea, mă simt plină de smerenie şi uimire.